11월 식단

	요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1주	일자	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
	오전 간식	소고기부추죽5,6,16	쨈샌드위치2,5,6	사과대추	달걀참깨죽1,5,6	홍시
	점심	강낭콩밥 청국장5,6 명란달걀찜1,5,6 버섯볶음5,6 배추김치9	흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 깍두기9	짜장덮밥5,6,10 달걀팟국1,5,6 핫바5,6,9,17 양배추당근샐러드5 배추김치9,단무지	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	찰보리밥 시래기된장국5,6 수육10+쌈장5,6 무말랭이무침 겉절이9
	오후 간식	치즈스틱2,5,6, 요구르트2	물만두5,6,10,15	호빵5,6, 두유5	그래놀라5,6, 우유2	찐고구마, 식혜
열량/단백질		690 / 21	688 / 22	670 / 21	686 / 23	693 / 22
2주	일자	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
	오전 간식	양배추된장죽5	배	아보카도쉐이크2	팥죽5,6	귤
	점심	병아리콩밥 황태채국5,6 돈육카레볶음5,6,10 미역줄기볶음5,6 백김치9	찰현미밥 안매운육개장(유)5,6,16 양지살팟국(영)5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 느타리버섯나물5,6 배추김치9	마파두부덮밥5,6,10 버섯미소장국5 오징어링카츠5,6,17 마카로니샐러드1,5,6 깍두기9	율무밥 콩나물국5 가자미구이5,6 감자조림5,6 배추김치9	고구마밥 시금치된장국5,6 훈제오리부추구이5,6 김구이5,6 나박김치9
	오후 간식	게살샐러드모닝빵2,5,6,8	핫도그1,2,5,6,10	감자채전5,6	타꼬야끼1,5,6	찐단호박, 보리차
열량/단백질		695 / 23	685 / 21	688 / 20	663 / 20	670 / 21
3주	일자	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
	오전 간식	브로콜리죽5,6	사과	견과류14, 치즈2	단감	조개살죽5,6,18
	점심	흑미밥 근대된장국5,6 소고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 배추김치9	완두콩밥 비지찌개5,6 오징어채소볶음17 숙주맛살무침5,6,8 나박김치9	치킨마요덮밥1,5,6,15 양배추비엔나스프5,10 감자고로케1,5,6 오이나물5,6 깍두기9	무채밥 닭곰탕5,6,15 달걀말이1,5,6 콩자반5 백김치9	렌틸콩밥 만둣국5,6,10 돈까스1,5,6,10 마늘쫑무침5,6 배추김치9
	오후 간식	치킨샐러드5,6,15	토마토스튜5,6,12,16	크림버섯파스타2,5,6	잔치국수5,6	단팥빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질		690 / 23	673 / 21	675 / 22	683 / 21	677 / 20
4주	일자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
	오전 간식	들깨버섯죽5,6	토마토12	생일축하해	바나나	새우살죽5,6,9
	점심	곤드레나물밥 배추된장국5 두부구이5 진미채볶음5,6,17 배추김치9	검은콩밥 애호박젓국9 삼치간장조림5,6 우엉채볶음5,6 백김치9	백미밥 홍합살미역국5,6,18 돈육갈비찜5,6,10 어묵잡채5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음 5,6,16 도토리묵무침5,6 깍두기9	찰보리밥 설렁탕5,6,16+당면 동그랑땡1,5,6,10,15 연근조림5,6 석박지9
	오후 간식	배추전5,6	아보카도치킨랩5,6,15	생일케익1,2,5,6, 두유5	피자토스트(유)2,5,6,12,10 치즈토스트(영)2,5,6,12	감자웨지구이5,6
열량/단백질		668 / 20	670 / 22	705 / 22	696 / 21	683 / 22
5주	일자	11월 30일				
	오전 간식	미역된장죽5,6				
	점심	콩나물밥5 소고기뭇국16 닭살간장조림5,6,15 김자반5,6 깍두기9				
	오후 간식	들기름스파게티1,5,6				
열량/단백질		685 / 22				

<알레르기유발식품>
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기
11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어
18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣

▪ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고
시설 지정 병원으로 후송합니다.
<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>
▶ 핫바, 오징어링, 훈제오리, 고로케, 돈까스, 동그랑땡

◆ 원산지: 소고기(한우,호주산), 돼지고기,닭고기,오리고기(국내산), 쌀(한국), 배추,고추가루(국내산)
오징어(국내산), 순대(국내산), 고등어,삼치(국내산), 참치(태평양산)
◆ 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 동일 식품군으로 대치 될 수 있습니다.

준천시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
사회복지법인 한울 어린이집
사랑과 자연으로 곱게 크는 어린이