꿈별어린이집 11월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	배	한우표고버섯죽	샤인머스캣	크래미계란죽	바나나
점심	백미밥 청국장5,6 보쌈1,5 숙주당근무침5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 백김치9, 떠먹는요구르트	백미밥 새우살닭은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 백김치9, 제철과일
오후간식	배추전5,6+사과주스	모닝빵샌드위치1,2,5,6,12	찐감자+우유2	잔치국수5,6	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	357.2 / 8.1	384.3 / 14.7	348 / 11.5	418.4 / 17	402.2 / 14.5
2주	9	10	11	12	13
오전간식	단감	가지두부죽	사과	들깨시래기죽	귤
점심	백미밥 애호박닭은국 한우프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 무챗국5,6 돈육장조림5,6,10 브로콜리볶음5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 백김치9, 제철과일
오후간식	크림스파게티2,6,10	멸치주먹밥5,6	호빵5,6+우유2	찐고구마+우유2	핫케이크1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	400.4 / 12.1	420.5 / 15.6	354.4 / 12.5	426.7 / 13.1	449.7 / 15.1
3주	16	17	18	19	20
오전간식	포도	한우백김치죽5,6,16	귤	양배추죽	골드키위
점심	백미밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 버섯잡채5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 백김치9, 제철과일	하이라이스5,6 근대된장국5,6 닭강정1,5,6,12,15 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥 두부닭은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 백김치9, 제철과일
오후간식	시리얼+우유2	크로와상1,2,5,6+우유2	찐단호박+우유2	핫도그1,2,6,10	채소밥전1,5
열량 / 단백질	446.2 / 13.8	485.7 / 16.5	382.6 / 12.1	364.2 / 15.1	396.5 / 13.8
4주	23	24	25	26	27
오전간식	사과	누룽지죽	단감	보리새우아욱된장죽	바나나
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 얼갈이된장국5,6 한우브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 버섯닭은국5,6 치즈돈까스1,2,5,6,10 청경채나물5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 닭곰탕15 두부구이+앙념장5,6 잔멸치조림5,6 백김치9, 제철과일	백미밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 백김치9, 제철과일
오후간식	볶음우동5,6,18	물만둣국1,5,6,10	롤빵1,2,5,6+우유2	찐감자+우유2	우엉주먹밥5,6
열량 / 단백질	388.2 / 11.9	364.9 / 11.9	422.5 / 15.3	376.8 / 16.7	423.7 / 15
5주	30				
오전간식	키위				
점심	백미밥 미역국5,6 한우불고기5,6,16 영양잡채5,6 백김치9, 제철과일				
오후간식	찐고구마+우유2				
열량 / 단백질	396.8 / 11.3				

<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.

<어린이 원산지 표시 대상 가공식품>
▶동그랑땡, 훈제오리, 닭강정, 치즈돈까스, 떡갈비
* 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다

※ 만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는 임의 변경 불가)

* 저희 원은 쌀(우: 밥, 쇠고기(한우:국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 명태(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 참치(다랑어-원양산)를 사용합니다.
* 저희 원은 식사 후 매일 제철과일 야 요구르트 야 어린이 전용치즈를 제공하고 있습니다.
* 위 식단은 원 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☞수산물20종류[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]