11월 식단표[만1세-5세/혼합형]

요일	월	화	수	목	금	토
1주	2	3	4	5	6	7
오전간식	단감	표고버섯죽5,6	방울토마토12	모둠채소죽5,6	배	우유2
점심	백미밥 들깨미역국5,6 돈사태찜5,6,10 파프리카잡채5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 배추김치9	쇠고기콩나물밥 +양념장5,6 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 배추김치9 짜먹는요구르트2	흑미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 배추김치9	보리밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 배추김치9	두부소보로덮밥5,6 가쓰오국5,6 배추김치9 배
오후간식	케이크1,2,5,6+우유2	치킨샐러드1,2,5,6,15	찐감자+우유2	잔치국수5,6	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2	
열량 / 단백질	657.2 / 18	662.9 / 31.8	592.2 / 22.1	647.9 / 26.4	613.6 / 22.4	323.8 / 12.1
2주	9	10	11	12	13	14
오전간식	귤	누룽지죽	사과	참깨죽	바나나	우유2
점심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 무챗국5,6 군만두5,6,10 배추김치9 마시는요구르트2	흑미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 배추김치9	곤드레나물밥 +앙념장5,6 황탯국5,6 배추김치9 바나나
오후간식	크림스파게티2,6,10	멸치주먹밥5,6	핫케이크1,2,4,5,6+우유2	찐고구마+우유2	호빵5,6+우유2	
열량 / 단백질	620.3 / 18.9	649.6 / 24.2	730.3 / 25.5	660.6 / 20.4	606.5 / 21.4	310.5 / 13.7
3주	16	17	18	19	20	21
오전간식	포도	쇠고기죽5,6,16	배	양배추죽	귤	우유2
점심	기장밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9	하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 깍두기9 짜먹는요구르트2	흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 깍두기9	보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 배추김치9	자장면5,6,10 백미밥(추가밥) 배추김치9 귤
오후간식	시리얼+우유2	김말이튀김5	찐단호박+우유2	핫도그1,2,6,10	크로와상1,2,5,6+우유2	
열량 / 단백질	690.7 / 21.6	665.5 / 19.7	593 / 18.7	564.4 / 23.3	673.4 / 21.7	389.4 / 9.4
4주	23	24	25	26	27	28
오전간식	바나나	가지죽5,6	단감	아욱된장죽5,6	사과	우유2
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 양송이스프2,5,6,15,16 치즈돈까스+소스 1,2,5,6,10,12,16 꽃맛살샐러드1,5,6,8 깍두기9	흑미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치견과류조림5,6 배추김치9	보리밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	비빔밥5,6 사골팟국16 배추김치9 사과
오후간식	볶음우동5,6,18	물만둣국1,5,6,10	우엉주먹밥5,6	찐감자+우유2	롤빵1,2,5,6+우유2	
열량 / 단백질	601.5 / 18.6	564.2 / 18.4	742.2 / 20.2	613.5 / 27.1	671.8 / 28	345.3 / 14
5주	30					
오전간식	키위					
점심	기장밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 배추김치9					
오후간식	찐고구마+우유2					
열량 / 단백질	614.8 / 17.7					

<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.
- 연령에 따른 영양요구량(열량.단백질),크기,맛,조리형태 등을 고려하여 급.간식을 제공합니다.
- 열량.단백질: 만1~2세는 65% 제공합니다.

<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>

▶동그랑땡, 훈제오리, 닭강정, 치즈돈까스, 떡갈비

* 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다.

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

쌀(밥, 죽, 누룽지:친환경) -국내산, 김치(배추)-국내산, 고춧가루(국내산) ,오징어(중국산)
쇠고기(한우) 국내산, 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산) 진미채(중국산)
고등어(노르웨이산), 명태.코다리(러시아산), 콩(두부류, 콩비지) -국내산
다랑어(참치)-원양산, 갈치.꽃개(국내산) ,낙지(베트남산),주꾸미(태국산).전복(국내산)

식단출처: 춘천시어린이.사회복지급식관리지원센터
▶ 작성자: 어린이급식팀
▶ 감수자: 염시윤영양사

KNU 강원대학교 어린이집