11월 아이존 식단표

춘천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

작성자 및 감수자 : 춘천시어린이·사회복지급식지원센타 안홍현 영양사 <만1~5세 기본형식단>

구 분	11월 2일		11월 3일		11월 4일		11월 5일		11월 6일	
오전간식	단감		시리얼+우유2		방울토마토12		미숫가루우유2,5		배	
점 심	기장밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 깍두기9		찹쌀현미밥 어묵국5,6 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 배추김치9		쇠고기콩나물밥+양념장5,6 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 깍두기9 짜먹는요구르트2		흑미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 어묵양파볶음5,6 배추김치9		보리밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 깍두기9	
오후간식	채소튀김5,6		쨈샌드위치1,2,5,6,12		찐감자+사과착즙주스		잔치국수5,6		회사제공베이커리 (쇼콜라머핀)+우유2	
종일반간식	상하목장유기농코코아우유2		감말랭이		유기농쌀스틱+우유2		사과		떠먹는 요구르트2	
열량/단백질	553.8	12.8	663	25.5	570.2	19.2	736.5	31.5	613.6	22.4
구 분	11월 9일		11월 10일		11월 11일		11월 12일		11월 13일	
오전간식	귤		당근스틱+치즈2		사과		브로콜리스프2		바나나	
점 심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기짜프라카볶음5,6,16 오이나물5,6 깍두기9		찹쌀현미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 배추김치9		돈육채소볶음밥5,6,10 무챗국5,6 군만두5,6,10 마시는 요구르트2 깍두기9		흑미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 배추김치9		보리밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 깍두기9	
오후간식	크림스파게티2,6,10		멸치주먹밥5,6		회사제공베이커리 (뺑오쇼콜라)+우유2		찐고구마+우유2		핫케이크1,2,4,5,6+우유2	
종일반간식	씨리얼+우유2		바나나		스크램블에그1,2		감말랭이		떠먹는 요구르트2	
열량/단백질	620.3	18.9	621.8	26.6	650.1	23.4	632.5	19.6	686.7	23.4
구 분	11월 16일<생일잔치>		11월 17일		11월 18일		11월 19일		11월 20일	
오전간식	떠먹는요구르트2		수제블루베리우유2		배		삶은달걀1+보리차		귤	
점 심	잔치국수 돼지고기수육10 과일(씨없는 포도) 사과착즙주스 깍두기9		찹쌀현미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9		하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 깍두기9 짜먹는요구르트2		기장밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 배추김치9		보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 깍두기9	
오후간식	케이크+우유2		회사제공베이커리 (슈크림빵)+우유2		찐단호박+사과착즙주스		핫도그1,2,6,10+우유2		채소밥전1,5	
종일반간식	스크램블에그1,2		바나나		유기농쌀스틱+우유2		사과		상하목장유기농코코아우유2	
열량/단백질	712.2	20.7	717.3	24.8	571	15.8	712	29.5	604.8	21.4
구 분	11월 23일		11월 24일		11월 25일		11월 26일		11월 27일<김장>	
오전간식	바나나		두유5		단감		씨리얼+우유2		떠먹는요구르트2	
점 심	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 청경채나물5,6 깍두기9		흑미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치견과류조림5,6 배추김치9		보리밥 애호박맑은국5,6 돼지고기수육10 양배추쌈 배추김치9	
오후간식	볶음우동5,6,18		물만둣국1,5,6,10		회사제공베이커리 (크로와상)+우유2		찐감자+우유2		핫도그1,2,6,10+우유2	
종일반간식	상하목장유기농코코아우유2		배		고구마스틱		귤		감말랭이	
열량/단백질	601.5	18.6	550.3	20	718.3	24	670.9	29	581.6	17.9
구 분	11월 30일		[11월 제철 식재료 안내]				[유아 점심 및 간식 안내]			
오전간식	키위		▶ 농산물 : 무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리 ▶ 수산물 : 삼치, 꽁치, 고등어, 매생이, 홍합, 꼬막 ▶ 과 일 : 사과, 배, 석류, 귤				회사 베이커리에서 제공되는 빵은 주1회 오후 간식으로 제공됩니다.			
점 심	기장밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 배추김치9									
오후간식	찐고구마+우유2									
종일반간식	떠먹는 요구르트2									
열량/단백질	614.8	17.7								

<원산지 표시>

쌀(밥,죽,누룽지)	김치류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산(자체제조) (배추,고춧가루:국내산)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
콩 (두부류,콩국수,콩비지)	고등어	**삼치**	**대구**	**참다랑어 (참치캔,가스오부시)**	**오징어**
국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산

<알레르기 유발식품 표시>

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

* 종일반 간식 및 행사로 인한 자체메뉴는 영양소 분석값(열량/단백질)에 포함되지 않습니다./연령에 따른 영양요구량(열량,단백질), 크기, 맛, 조리형태등을 고려하여 급·간식을 제공합니다. *열량,단백질 : 만1~2세는 65%제공