장학어린이집 11월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만0-3세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	시금치된장죽5,6	표고버섯죽5,6	바나나+떠먹는요구르트2 대:바나나	모듬채소죽	쇠고기죽5,6,16
점심	백미밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 깍두기9	잡보리밥 달걀팟국1 대:두부팟국 삼치데리야끼구이5,6 곤대나물5,6 배추김치9	백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 깍두기9	차조밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 배추김치9	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 깍두기9
오후간식	채소튀김5,6+ 산전애사과주스	모닝빵샌드위치1,2,5,6,12 대:두부죽	찐감자+바흐육장 유산균우유2 대:찐감자+보리차	잔치국수5,6+귤	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2 대:시래기죽
열량 / 단백질	421.9 / 9.6	384.5 / 14.8	414 / 14.4	431.1 / 17.3	460.1 / 17
2주	9	10	11	12	13
오전간식	녹두죽	누룽지죽	샤인머스캣	참깨죽	부추죽5,6
점심	백미밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 깍두기9	잡보리밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 배추김치9	백미밥 무잿국5,6 메추리알돈육장조림 1,5,6,10 대:돈육장조림 브로콜리볶음5,6 깍두기9	차조밥 시금치된장국5,6 혼제오리양파볶음 노타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 깍두기9
오후간식	크림스파게티2,6,10 대:쇠고기채소죽	멸치주먹밥5,6+바나나	호빵5,6+우유2 대:호빵+보리차	찐고구마+우유2 대:찐고구마+보리차	핫케이크1,2,4,5,6+우유2 대:두부죽
열량 / 단백질	468.5 / 15	445.5 / 15.9	360 / 12.5	426.7 / 13.1	471.9 / 15.8
3주	16	17(생일축하해요♥)	18	19	20
오전간식	당근치즈죽2,5,6 대:당근죽	브로콜리죽5,6	사과	양배추죽	타락죽2 대:누룽지죽
점심	백미밥 정국장5,6 채소달걀말이1,5 대:두부구이 무들깨나물5,6 깍두기9	잡보리밥 미역국5,6 소불고기5,6,16 버섯잡채5,6 배추김치9	백미밥 하이라이스5,6,10 미소된장국5,6 닭강정1,5,6,12,15 대:닭가슴살소금구이 깍두기9	차조밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 배추김치9	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육10 참나물무침5,6 깍두기9
오후간식	우동5,6	케이크1,2,5,6+우유2 대:들깨미역죽	찐단호박+무항생제인증육장 우유2 대:찐단호박+산천애주스	핫도그1,2,6,10+귤 대:사골차죽	시리얼+우유2 대:채소죽
열량 / 단백질	414.5 / 3	460.8 / 12.3	400 / 17.1	376.8 / 15.3	468.9 / 14.6
4주	23	24	25	26	27
오전간식	잣죽19	가지죽	배	아욱된장죽	모듬채소죽5,6
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9	잡보리밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 치즈돈까스1,2,5,6,10 대:닭가슴살버터구이 정경채나물5,6 깍두기9	차조밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9	백미밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 깍두기9
오후간식	볶음우동5,6,18	물만두국1,5,6,10	롤빵1,2,5,6+우유2 대:버섯죽	찐감자+우유2 대:찐감자+보리차	우엉주먹밥5,6+바나나
열량 / 단백질	424.1 / 12.8	364.9 / 11.9	420.9 / 15.3	376.8 / 16.7	481.3 / 16.5
5주	30				
오전간식	새우살죽5,6,9				
점심	백미밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 깍두기9				
오후간식	찐고구마+우유2 대:찐고구마+보리차				
열량 / 단백질	433.4 / 13.8				

<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>
▶동그랑땡, 혼제오리, 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)

➪수산물20종류
[넙지(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,범장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우럭헹이(멍게),방어,전복,부세]

원산지표시

쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국가명( )	국내산	국내산	국내산

수산물			가공식품						
고등어	전복	고등어		메뉴명	혼제오리양파볶음	치즈돈까스	떡갈비조림		
국내산	국내산	국내산		식품명	혼제오리	돼지고기			
				원산지	국내산	국내산			

장학어린이집 11월 식단

춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만0-3세:시간연장형]

요일	월		화		수		목		금	
1주	2		3		4		5		6	
저녁	백미밥 시금치맑은국 돼지고기구이10 미역무침 깍두기9		찰보리밥 근대된장국5,6 삼치조림5,6 스크램블에그1,2,5 배추김치9		백미밥 콩나물국5 쇠고기구이16 연근흑임자소스무침1,5,6 깍두기9		자조밥 닭곰탕15 새우살채소볶음5,6,9 단호박샐러드1,2,5 배추김치9		백미밥 무잿국5,6 돈육불고기5,6,10 시래기나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	230.7	7	244	11	256.5	8.2	266.2	13.2	235.8	7.6
2주	9		10		11		12		13	
저녁	백미밥 황탯국5,6 소고기두부조림5,16 애호박볶음5,6 깍두기9		잡보리밥 감자맑은국5,6 닭살채소볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9		백미밥 만둣국1,5,6,10 돼지고기구이5,10 돌깨무나물5,6 깍두기9		자조밥 버섯당면국 훈제오리찜5,6 시금치나물5,6 배추김치9		백미밥 김탓국 두부구이+양념장5,6 고사리나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	266.9	14.2	240.3	9.7	307.6	8.5	257.4	10.4	219.7	6.9
3주	16		17		18		19		20	
저녁	백미밥 배추맑은국5,6 달걀찜1 느타리버섯볶음5,6 깍두기9		찰보리밥 부추된장국5,6 소고기채소볶음5,6,16 미역무침 배추김치9		백미밥 감자양파국5,6 닭볶음탕5,6,15 브로콜리숙회 깍두기9		자조밥 시금치된장국5,6 고등어구이5,6,7 양배추나물5,6 배추김치9		백미밥 무잿국5,6 돼지고기간장조림5,6,16 근대나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	195.7	6.8	218.3	8.4	224.2	8.6	232.6	9	229	9.1
4주	23		24		25		26		27	
저녁	백미밥 미소장국5,6 닭살버터구이2,15 어묵볶음5,6 깍두기9		찰보리밥 유부된장국5,6 쇠고기육전1,5,16 얼갈이나물5,6 배추김치9		백미밥 달걀국1 돼지고기두루치기5,6,10 김구이 깍두기9		자조밥 두부맑은국5 닭살구이5,15 감자채볶음5,6 배추김치9		백미밥 애호박된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 우엉조림5,6 깍두기9	
열량	단백질	235.7	10.3	265.1	8.9	221.8	10.1	244.7	10.2	219.2	9.6
5주	30										
저녁	백미밥 새우살맑은국9 떡갈비구이5,6,10,16 고구마조림5,6 깍두기9										
열량	단백질	276.7	10								

<알레르기유발식품>
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣
■알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.

<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>
▶훈제오리, 떡갈비

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

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

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

원산지표시

쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국가명( )	국내산	국내산	국내산

수산물				가공식품	메뉴명	떡갈비구이	훈제오리찜				
고등어	삼치				식품명	돼지고기	오리고기				
국내산	국내산				원산지	국내산	국내산				