거두행복어린이집 11월 식단표

춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:혼합형]

요일	월		화		수		목		금	
1주	2		3		4		5		6	
오전간식	단감		표고버섯죽5,6		떠먹는 요거트2		모둠채소죽5,6		배	
점심	백미밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 깍두기9		백미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 배추김치9		백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 깍두기9		백미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 **가지양파볶음5,6** 배추김치9		백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 깍두기9	
오후간식	채소튀김5,6		모닝빵샌드위치1,2,5,6,12		찐감자+우유2		잔치국수5,6		맘모스빵1,2,4,5,6+우유2	
열량 / 단백질	360	8.2	387.2	14.8	391.9	14.1	421.3	17.2	405.1	14.5
2주	9		10		11		12		13	
오전간식	귤		누룽지죽		마시는 요거트2		참깨죽		바나나	
점심	백미밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 깍두기9		백미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 배추김치9		백미밥 무챗국5,6 돈육장조림5,6,10 브로콜리볶음5,6 깍두기9		백미밥 시금치된장국5,6 **훈제오리양파볶음** 느타리버섯나물5,6 배추김치9		백미밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 깍두기9	
오후간식	크림스파게티2,6,10		멸치주먹밥5,6		호빵5,6+우유2		찐고구마+우유2		핫케이크1,2,4,5,6+우유2	
열량 / 단백질	403.3	12.1	423.3	15.7	397	15.9	429.5	13.2	452.6	15.2
3주	16		17		18		19		20	
오전간식	포도		쇠고기죽5,6,16		떠먹는 요거트2		양배추죽		귤	
점심	백미밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 깍두기9		백미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9		하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 깍두기9 짜먹는요구르트2		백미밥 두부맑은국5 임연수조림5,6,7 시금치무침5,6 배추김치9		백미밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 깍두기9	
오후간식	시리얼+우유2		크로와상1,2,5,6+우유2		찐단호박+우유2		핫도그1,2,6,10		채소밥전1,5	
열량 / 단백질	449	13.9	488.6	16.7	419.6	14.9	367	15.2	399.4	13.9
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	바나나		**가지죽5,6**		마시는 요거트2		아욱된장죽5,6		사과	
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9		백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 배추김치9		백미밥 버섯맑은국5,6 치즈돈까스1,2,5,6,10 청경채나물5,6 깍두기9		백미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9		백미밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 깍두기9	
오후간식	볶음우동5,6,18		물만둣국1,5,6,10		롤빵1,2,5,6+우유2		찐감자+우유2		우엉주먹밥5,6	
열량 / 단백질	391.1	12	367.8	12.1	466.6	18.6	379.6	16.8	426.5	15.1
5주	30									
오전간식	키위									
점심	백미밥 감자된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 깍두기9									
오후간식	찐고구마+우유2									
열량 / 단백질	387.1	10.7								

<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.

<이달의 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)

☆연장반 아동 간단 간식(비스킷류) 제공 // ★알러지원아 : 박지우(가지대신 김 제공, 훈제오리대신 계란 제공)

☞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]

원산지표시														
쌀			배추김치		콩	쇠고기			축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산				국내산	품종(한우)	국가명( )		국내산	국내산	
수산물				가공식품	메뉴명	동그랑땡	훈제오리	닭강정	치즈돈까스	떡갈비	
고등어					식재료명						
					원산지						

거두행복어린이집 11월 식단

춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:시간연장형]

요일	월		화		수		목		금	
1주	2		3		4		5		6	
저녁	백미밥 시금치맑은국 돼지고기수육10 미역무침 깍두기9		백미밥 근대된장국5,6 삼치조림5,6 스크램블에그1,2,5 배추김치9		백미밥 콩나물국5 쇠고기구이16 연근흑임자소스무침1,5,6 깍두기9		백미밥 닭곰탕15 새우살채소볶음5,6,9 단호박샐러드1,2,5 배추김치9		백미밥 쇠고기뭇국16 돈육불고기5,6,10 시래기나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	242.4	7.5	246.9	11.2	259.3	8.3	269	13.3	245	8.4
2주	9		10		11		12		13	
저녁	백미밥 황탯국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박볶음5,6 깍두기9		백미밥 감자맑은국5,6 닭살채소볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 배추김치9		백미밥 만둣국1,5,6,10 돼지고기구이5,10 들깨무나물5,6 깍두기9		백미밥 버섯당면국 훈제오리찜5,6 시금치나물5,6 배추김치9		백미밥 김팟국 두부구이+양념장5,6 고사리나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	225.8	12	243.1	9.8	310.4	8.6	260.3	10.5	222.6	7
3주	16		17		18		19		20	
저녁	백미밥 배추맑은국5,6 달걀찜1 느타리버섯볶음5,6 깍두기9		백미밥 부추된장국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9		백미밥 사골팟국 닭볶음탕5,6,15 브로콜리숙회 깍두기9		백미밥 시금치된장국5,6 고등어구이5,6,7 양배추나물5,6 배추김치9		백미밥 무챗국5,6 쇠고기장똑똑이5,6,16 근대나물5,6 깍두기9	
열량	단백질	198.6	6.8	207.9	9.5	242.8	11.1	235.5	9.1	241.1	8.5
4주	23		24		25		26		27	
저녁	닭살데리야끼덮밥5,6,15,18 미소장국5,6 어묵볶음5,6 깍두기2 짜먹는요구르트9		백미밥 온도토리묵국5,6 쇠고기육전1,5,16 얼갈이나물5,6 배추김치9		백미밥 달걀국1 돼지고기두루치기5,6,10 김구이 깍두기9		백미밥 두부맑은국5 닭살구이5,15 감자채볶음5,6 배추김치9		백미밥 애호박된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 우엉조림5,6 깍두기9	
열량	단백질	245.3	10	247.6	7.8	224.7	10.2	247.6	10.3	222.1	9.6
5주	30										
저녁	백미밥 새우살맑은국9 떡갈비구이5,6,10,16 고구마조림5,6 깍두기9										
열량	단백질	279.5	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 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단 만1-2세는 임의 변경 불가)

☞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]

원산지표시												
쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
						품종( )	국가명( )			
수산물				가공식품	메뉴명	예)참치달걀찜				
고등어					식재료명	예)참치				
					원산지	예)원양산				