시립 우두나무어린이집 11월 식단표

[만1-2세/기본형]

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

	월		화		수		목		금	
일자	2		3		4		5		6	
오전간식	단감		시리얼+우유2		방울토마토12		미숫가루우유2,5		배	
점심	기장밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 김치9		현미찹쌀밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 김치9		백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 김치9		흑미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 김치9		보리밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 김치9	
오후간식	채소튀김5,6		모닝빵샌드위치1,2,5,6,12		찐감자+우유2		잔치국수5,6		소보로빵1,2,4,5,6+우유2	
연장반간식	바나나+우유		시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유		바나나+우유	
열량	357.2	단백질 8.1	429.2	16.4	348	11.5	476.1	20.3	402.2	14.5
일자	9		10		11 생일축하해요♥		12		13	
오전간식	귤		당근스틱+치즈2		바나나		양송이스프2		바나나	
점심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 김치9		현미찹쌀밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 김치9		백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 버섯잡채5,6 김치9		흑미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 김치9		보리밥 안매운육개장5,6,16 수육5,6,18 배추쌈 김치9	
오후간식	크림스파게티2,6,10		멸치주먹밥5,6		케이크1,2,6+우유		찐고구마+우유2		카스테라1,2,4,5,6+우유2	
연장반간식	시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유	
열량	400.4	단백질 12.1	402.4	17.1	354.4	12.5	408.4	12.6	447.7	15.3
일자	16		17		18		19		20	
오전간식	포도		수제바나나우유2		배		에그스크램블1+보리차		바나나	
점심	기장밥 청국장5,6 채소달걀찜1,5 버섯잡채5,6 김치9		현미찹쌀밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 김치9		하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 김치9 짜먹는요구르트2		흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 김치9		보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 김치9	
오후간식	시리얼+우유2		슈크림빵1,2,5,6+우유2		찐단호박+우유2		핫도그1,2,6,10		채소전1,5	
연장반간식	바나나+우유		시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유		핫도그+우유	
열량	446.2	단백질 13.9	464.5	16	382.6	12.1	368.9	19.3	396.5	13.8
일자	23		24		25		26		27	
오전간식	귤		두유5		단감		떠먹는요구르트2		사과	
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 숙주나물5,6 김치9		현미찹쌀밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 김치9		백미밥 버섯맑은국5,6 돈까스1,2,5,6,10 청경채나물5,6 김치9		흑미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 김치9		보리밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 김치9	
오후간식	볶음우동5,6,18		물만둣국1,5,6,10		단팥빵1,2,5,6+우유2		찐감자+우유2		우엉주먹밥5,6	
연장반간식	시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유		바나나+우유		시리얼+우유	
열량	388.2	단백질 11.9	355.9	13	422.5	15.3	371.9	18.1	423.7	15
일자	30									
오전간식	귤									
점심	기장밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 김치9									
오후간식	찐고구마+우유2									
연장반간식	바나나+우유									
열량	396.8	단백질 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.

<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>
▶동그랑땡, 훈제오리, 닭강정, 치즈돈까스, 떡갈비

☞**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]

원 산 지 표 시													
쌀			배추김치		콩	쇠고기	축산물			수산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산
가공식품		메뉴명			식재료명		원산지						

시립 우두나무 어린이집 fax 255-7277

시립 우두나무어린이집 11월 이유식단표

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
초기 (4~6개월)	해당 원아 없음				
열량/단백질					
중기 (6~9개월)	두부미역죽5	명태애호박죽	닭가슴살야채죽15	달걀노른자채소죽16	두부팽이버섯죽5
열량/단백질	62.4/2	61.4/2.8	65/3.6	86.7/2.8	57.7/1.9
후기 (9~12개월)	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
초기	해당 원아 없음				
열량/단백질					
중기 (6~9개월)	쇠고기채소죽16	두부감자죽5	닭가슴살버섯죽15	대구채소죽	쇠고기배추죽16
열량/단백질	74.7/3	76.3/2	63.3/3.5	62.7/3.2	74.6/3
후기 (9~12개월)	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
초기	해당 원아 없음				
열량/단백질					
중기	닭가슴살양파죽15	달걀노른자버섯죽1	두부단호박죽5	쇠고기당근죽16	달걀노른자근대죽1
열량/단백질	64.7/3.3	85.6/2.7	61.9/2.1	74.8/3	85.6/2.7
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
초기	해당 원아 없음				
열량/단백질					
중기	달걀노른자당근죽1	쇠고기브로콜리죽16	두부청경채죽5	닭가슴살찹쌀죽15	동태살애호박죽
열량/단백질	86.9/2.6	73.7/2.9	62.3/2.1	76.2/3.5	59/2.6
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	30 [월]				
초기	해당 원아 없음				
열량/단백질					
중기	쇠고기배죽16	<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.			
열량/단백질	86.7/2.8				
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					

☞**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]

원 산 지 표 시

쌀			배추김치		콩	쇠고기	축산물			수산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산
가공식품		메뉴명			식재료명		원산지						

시립 우두나무 어린이집 ☎ fax 255-7277