영월군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 3-5세 유아 점심

늘푸른 어린이집	
영양사	원 장
함수빈	엄성문

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(사과)	딸기우유	신선과일(바나나)	마시는(떠먹는)요구르트2	짜요짜요
점심	잡곡밥 계란팟국1 돼지고기볶음5.6.10 팽이버섯나물5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 두부된장국5.6 너비아니5.6.10.16 쑥갓토마토무침5.6.12 깍두기(무절임)9	잡곡밥 만둣국5.6.10 야채달걀찜 오이무침9 배추김치(백김치)9	백미밥 다시마감잣국 고등어조림5.6.7 (소시지구이5.6.10.15.16) 볶음김치9 깍두기(무절임)9	잡곡밥 참치찌개5.6 쇠고기채소볶음5.6.16 청포묵무침5.6 배추김치(백김치)9
오후간식	찐고구마, 우유	칼국수6	카스테라, 우유	짜장마카로니5.6.10 사과쥬스	김가루주먹밥
열량/단백질(kcal/g)	603.8/26.4	603.6/20.2	601.8/18.9	598.6/20.6	609.3/27.1
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	파인애플	치즈, 두유	바나나우유	마시는(떠먹는)요구르트2	신선과일(자른방울토마토)12
점심	백미밥 된장찌개5.6 크림닭갈비1.2.5.6.15 근대나물5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 북엇국5.6 어묵조림 참치김치볶음5.9 깍두기(무절임)9	백미밥 아이픽데이 육개장5.6.16 콩나물무침 (김구이) 소시지케첩볶음1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치(백김치)9	잡곡밥 사골곰탕16 칠리새우5.6.9.12 파프리카무침5.6 깍두기(무절임)9	백미밥 들기름미역국5.6 계란말이1.5 어묵볶이5.6 배추김치(백김치)9
오후간식	크림빵, 우유	찐감자, 과일쥬스	비빔국수5.6, 보리차	들깨현미주먹밥 사과쥬스	씨리얼, 우유
열량/단백질(kcal/g)	600.5/29.6	609.5/22.1	609.7/23	596.3/14.6	603.2/19.2
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(블루베리)	짜요짜요	신선과일(사과)	마시는(떠먹는)요구르트2	검은콩두유
점심	잡곡밥 온도토리묵국5.6.9 구운김 실곤약무침5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 김치어묵국5.6.9 함박스테이크5.6.10.12.16 자른미역줄기볶음5.6 깍두기(무절임)9	돼지고기덮밥5.6.10 우동국5.6 그린샐러드 배추김치(백김치)9	백미밥 콩나물국 꽁치무조림 (두부찜5.6) 메추리알장조림1.5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 열무된장국5.6 미트볼조림2.5.6.10.12.15.16.18 얼갈이나물5.6 배추김치(백김치)9
오후간식	단팥빵, 우유	메밀국수1.3.5.6.16 보리차	꼬마주먹밥 요구르트	치즈케이크1.2.5.6 보리차	도너츠빵1.2.5.6 과일쥬스
열량/단백질(kcal/g)	609.5/15	608.2/23.1	607.8/19.3	604.2/19.5	607.2/15.3
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단감	치즈, 우유	신선과일(배)	마시는(떠먹는)요구르트2	짜요짜요
점심	백미밥 소고기무국 김자반 청경채무침5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 수제빗국6 두부양념조림 오이나물5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 채소위이크 아욱된장국5.6 치즈달걀찜1.2 (PICK)숙주당근무침5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 가쓰오국5.6 돈육장똑똑이5.6.10 진미채무침5.6.17 배추김치(백김치)9	백미밥 달걀양파국1.5.6 닭살칠리소스조림5.6.12.15 견과류볶음4.5.6.14 깍두기(무절임)9
오후간식	잔치국수	호떡, 보리차	우동5.6	골고루주먹밥1 과일쥬스	조각피자, 요구르트
열량/단백질(kcal/g)	607/26.3	608.6/17.2	601.2/25.3	595.3/25.9	605.9/24.9
일자	30(월)	※ 제철과일 · 빵 · 떡 · 전통차 · 주스는 정확한 메뉴명이 식단표에 기재되어야 함에 따라 메뉴명을 기재하였습니다. 단, 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다.			
오전간식	밀감	※ 식단에 표기사항(열량. 단백질. 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다.			
점심	잡곡밥 쑥갓된장국5.6 오징어볶음 얼갈이무침5.6 배추김치(백김치)9	(분홍색 괄호) : 추가 제공이가능한 메뉴 (초록색 괄호) : 대체 제공이 가능한 메뉴 - 추가 및 대체 메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴를 제외한 후 공지 및 게시해주세요			
오후간식	유부초밥5.6 보리차	※ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
열량/단백질(kcal/g)	600.5/24.8	※ 아이픽데이 및 채소 히어로 식단은 임의로 변경할 수 없습니다. (굵은 글씨로 Pick 표기된 메뉴만 해당)			

쌀 (밥,죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)	수산물			
	배추	고춧가루	국내산	수입산					예) 명태			
국내산	국내산	국내산	O		국내산	국내산	국내산	중국산	원양산			

♦ 수산물12종류[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기]