식품의약품안전처

11월 식단

영양사: 함수빈

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

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	토마토	시리얼+우유2.5.6	귤	떠먹는 요구르트2	배
점심	잡곡밥 계란팟국1 햄전5.6.10 감자볶음 배추김치9	백미밥 두부된장국5.6 너비아니5.6.10.16 멸치볶음 깍두기9	잡곡밥 만둣국5.6.10 닭강정5.6.12.15 오이소박이9 배추김치9	백미밥 다시마감잣국 소시지구이5.6.10.15.16 고등어구이김치9 깍두기9	잡곡밥 참치찌개5.6 카레닭볶음5.6.15 콩나물무침5.6 배추김치9
오후 간식	불고기주먹밥5.6.15	칼국수6	핫케이크	짜장마카로니5.6.10	카스타드
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)
오전 간식	단감	시리얼+우유2.5.6	바나나	떠먹는 요구르트2	사과
점심	백미밥 된장찌개5.6 탕수육10 버섯볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 감자국 잡채5.6 참치야채볶음5.9 깍두기9	백미밥 아이픽데이 닭계장5.6.15 (PICK)(김구이) 소시지케첩볶음.10.113. 배추김치9	잡곡밥 맑은무국 해물볶음5.6.9.12 과일야채샐러드 깍두기9	백미밥 들기름미역국5.6 계란말이1.5 어묵볶음이5.6 배추김치9
오후 간식	고구마맛탕5	웨지감자2	비빔국수5.6	들깨현미주먹밥	김밥5.13
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)
오전 간식	오렌지	시리얼+우유2.5.6	바나나	떠먹는 요구르트2	귤
점심	잡곡밥 온도토리묵국5.6.9 육전동그랑땡1.5.16 무나물무침5.6 배추김치9	백미밥 김치어묵국5.6.9 너비아니5.6.10.12.16 김구이5.6 깍두기9	소세지고기덮밥5.6.10 잔치국수5.6 그린샐러드 배추김치9	백미밥 매생이국5.6 두부찜5.6 계란장조림1.5.6 깍두기9	잡곡밥 열무된장국5.6 푸실리미트볼2.5.6.10 얼갈이나물5.6 배추김치9
오후 간식	야채전1.2.5.6	메밀국수1.3.5.6.16	꼬마주먹밥	핫케이크1.2.5.6	수제비1.2.5.6
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)
오전 간식	감	시리얼+우유2.5.6	바나나	떠먹는 요구르트2	파인애플
점심	백미밥 갈비탕16 완자조림1.5.6.10 콩나물무침5.6 깍두기9	잡곡밥 수제빗국6 레몬소스탕수육5.6.10 오이나물5.6 배추김치9	백미밥 체소히어로 야채된장국5.6 치즈달걀찜1.2 (PICK)숙주당근무침5.6 깍두기9	잡곡밥 가쓰오국5.6 돈육장똑똑이5.6.10 진미채무침5.6.17 배추김치9	백미밥 달걀양파국1.5.6 닭살칠리소스조림5.6.12.15 견과류볶음4.5.6.14 깍두기9
오후 간식	핫케이크1.2.5.6.10	호떡	우동5.6	골고루주먹밥1	샌드위치
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)				
오전 간식	바나나				
점심	잡곡밥 된장국5.6 수육10 얼갈이무침5.6 배추김치9				
오후 간식	유부초밥5.6				
열량/단백질 (kcal/g)	600.5/24.8				

*** 알레르기 유발 식품 ***

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기

⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 사회복지법인 쌍용어린이집 -

원산지 표시

쌀(백미,현미,찹쌀			배추김치		콩	육류				가공식품(식육)			수산물			가공식품	
밥	누룽지	죽	배추	고춧가루	두부,비지 순두부	쇠고기 한우☑	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	떡갈비 탕수육	햄 소세지	훈제 오리	코다리	고등어	오징어	해물 완자	어묵 맛살
국내산			국내산		수입산	국내산				국내산			국내산		칠레산	국내산	

담당: 영양운영팀 백미현 영양사 TEL : 033)738-8038