사단법인 양구군 어린이·사회복지급식관리지원센터

26년 11월 엄지어린이집 (만3-5세)

영양팀 작성

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	배, 우유②	가자미죽	쇠고기배추죽⑯	연두부죽⑤	포도, 우유②
점심	차조밥 새우부추맑은국⑨ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 무채된장국⑤⑥ 함박스테이크+소스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 크래미숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 두부전골⑤⑥ 오리훈제양파볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥	찐감자, 우유②	단감, 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	증편, 오미자차
열량/단백질	662.9/31.2	544.4/26.3	634.4/27.7	737.8/28.9	699.3/20.9
일자	9	10	11	12	13
오전간식	사과, 우유②	장국죽⑤⑥⑯	새우죽⑤⑥⑨	시금치죽⑤⑥	바나나, 우유②
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마, 우유②	귤, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②	고로케①⑤⑥, 포도주스
열량/단백질	616/22.7	699.2/26.4	668.2/30	731.3/27.8	664.3/19.2
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배, 우유②	부추된장죽⑤⑥	옥수수죽	닭죽⑮	토마토⑫, 우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드+드레싱①⑤ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	찐단호박, 우유②	단감,우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	시루떡, 매실차
열량/단백질	620.4/18.2	612.7/19.6	535.8/17.3	714.1/29.6	574.5/23.2
일자	23	24	25	26	27
오전간식	사과, 우유②	쇠고기채소죽⑯	타락죽②	낙지죽⑤⑥	바나나, 우유②
점심	찹쌀현미밥 닭곰탕⑮ 두부간장조림⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 양배추감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부쑥갓맑은국⑤⑥ 돼지목살간장구이⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑯ 하얀무생채 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤⑥	시리얼+우유②	키위, 우유②	찐빵①②⑤⑥, 우유②	군만두⑤⑥⑩, 오렌지주스
열량/단백질	660.4/32.3	612.7/23.8	605.1/21.7	749.4/27.1	667.5/21.7
일자	30	<알레르기 유의사항 및 식단 안내사항>			
오전간식	배, 우유②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	**※ 떡은 빵으로 감수없이 변경 가능합니다.** **※ 떡, 포도, 방울토마토, 견과류, 메추리알, 오징어 등등의 질기거나 목에 걸리기 쉬운 식재료는 꼭 먹기 좋은 크기로 다지거나 잘라서 제공해주시기 바랍니다.** **※ 함께 제공하는 식단안내서를 꼭 확인해주시기 바랍니다.**			
오후간식	꼬마김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯				
열량/단백질	607.6/19.4				

<원산지표시>

쌀(쌀가공품,찹쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지)			쇠고기(한우/젖소/육우)	돼지고기(사골, 갈비)	김치
국내산			죽(밥)·국거리, 불고기용 : 한우 – 국내산	국내산	배추: 국산 (얼갈이배추 /봄동배추) 고춧가루: 국산
닭고기			오리고기	식육·포장육·식육가공품	콩(두부류,콩국수,콩비지)
국산			국산	훈제오리(오리-국산) 떡갈비(돼지고기 – 국산/ 닭고기:국산) 돈까스(돼지고기 – 국내산) 후랑크소세지(돼지고기93.3%지방 일부사용) - 국산 유부(대두94.78%: 외국산- 미국, 캐나다, 중국 등) 크라비아(명태연육 : 82.05% -미국산, 러시아산) 떡갈비(돼지고기 – 국산/ 닭고기:국산)	두부 – 외국산(미국, 캐나다, 중국 등) 연두부 – 국산 순두부–외국산(미국, 캐나다, 호주 등)	
고등어	낙지	동태/명태/코다리	오징어	다랑어/참치캔	
노르웨이산	베트남산	러시아산 / 명엽채 -명태연육 92.3% 러시아산	오징어-국산	원양산	

아이들이 존중받는 엄지 어린이집