사단법인 양구군
어린이·사회복지급식관리지원센터

26년 11월 꽃사슴어린이집 만1-2세 식단

영양팀 작성

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	배,우유②	연두부죽⑤	단감,우유②	전복죽⑱	포도,우유②
점심	차조밥 새우부추맑은국⑨ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 크래미숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 무채된장국⑤⑥ 함박스테이크+소스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부전골⑤⑥ 오리훈제양파볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	들깨수제비⑤⑥	찐감자,우유②	증편,오미자차
열량/단백질	464.1/21.8	516.5/20.2	492/21.1	375.6/16.1	489.5/14.6
일자	9	10	11	12	13
오전간식	사과,우유②	시금치죽⑤⑥	귤,우유②	장국죽⑤⑥⑯	바나나,우유②
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	견과류④⑭ 요플레②	크로와상①②⑥ 우유②	간장떡볶이⑤⑥	찐고구마,우유②	고로케①⑤⑥ 포도주스
열량/단백질	378.8/17.1	511.9/19.5	462.6/17.1	500.8/19.2	465/13.4
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배,우유②	닭죽⑮	단감,우유②	부추된장죽⑤⑥	토마토⑫,치즈②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드+드레싱①⑤ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	바지락칼국수⑤⑥⑱	찐단호박,우유②	시루떡,매실차
열량/단백질	434.3/12.8	499.9/20.7	464.5/17.7	428.9/13.7	402.1/16.2
일자	23	24	25	26	27
오전간식	사과,우유②	낙지죽⑤⑥	키위,우유②	쇠고기채소죽⑯	바나나,우유②
점심	찹쌀현미밥 닭곰탕⑮ 두부간장조림⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부쑥갓맑은국⑤⑥ 돼지목살간장찜⑤⑥⑩ 배추겉절이 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 양배추감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑯ 하얀무생채 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	찐빵①②⑤⑥,우유②	비빔국수⑤⑥	시리얼+우유②	군만두⑤⑥⑩ 오렌지주스
열량/단백질	477.1/19.8	512.9/20.5	457.3/15.4	428.9/16.7	467.2/15.2
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. **※ 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.**			
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	꼬마김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯				
열량/단백질	425.3/13.6				

< 원산지표시 >

쌀(쌀가공품,찹쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우/젖소/육우)	닭고기	돼지고기	오리고기
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

콩(두부류,콩국수,콩비지,콩가루,청국장)	김치	
국내산	**배추**(얼갈이배추/봄동배추) : 국내산	**고춧가루:** 국내산

오징어	낚지	고등어	전복	떡갈비	소세지	다랑어/참치캔	함박스테이크
국내산	베트남	노루웨이	국내산	돼지고기(국내산)	돼지고기,닭고기(국내산)	원양산(태평양)	돼지고기,닭고기(국내산)

사단법인 양구군
어린이·사회복지급식관리지원센터

영양팀 작성

26년 11월 꽃사슴어린이집 만3-5세 식단

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	배,우유②	연두부죽⑤	단감,우유②	전복죽⑱	포도,우유②
점심	차조밥 새우부추맑은국⑨ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 크래미숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 무채된장국⑤⑥ 함박스테이크+소스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부전골⑤⑥ 오리훈제양파볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	들깨수제비⑤⑥	찐감자,우유②	증편,오미자차
열량/단백질	662.9/31.2	737.8/28.9	693.7/29.8	536.6/	699.3/20.9
일자	9	10	11	12	13
오전간식	사과,우유②	시금치죽⑤⑥	귤,우유②	장국죽⑤⑥⑯	바나나,우유②
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	견과류④⑭ 요플레②	크로와상①②⑥ 우유②	간장떡볶이⑤⑥	찐고구마,우유②	고로케①⑤⑥ 포도주스
열량/단백질	541.1/25.3	731.3/27.8	660.9/253	715.4/27.4	664.3/19.2
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배,우유②	닭죽⑮	단감,우유②	부추된장죽⑤⑥	토마토⑫,치즈②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드+드레싱①⑤ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	바지락칼국수⑤⑥⑱	찐단호박,우유②	시루떡,매실차
열량/단백질	620.4/18.2	714.1/29.6	664.3/25.3	612.7/19.6	574.5/23.2
일자	23	24	25	26	27
오전간식	사과,우유②	낙지죽⑤⑥	키위,우유②	쇠고기채소죽⑯	바나나,우유②
점심	찹쌀현미밥 닭곰탕⑮ 두부간장조림⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부쑥갓맑은국⑤⑥ 돼지목살간장찜⑥⑩ 배추겉절이 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 양배추감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑯ 하얀무생채 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	찐빵①②⑤⑥,우유②	비빔국수⑤⑥	시리얼+우유②	군만두⑤⑥⑩ 오렌지주스
열량/단백질	607.1/26	732.8/29.3	653.3/22	612.7/23.8	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. **※ 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.**			
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	꼬마김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯				
열량/단백질	607.6/19.4				

< 원산지표시 >

쌀(쌀가공품,찹쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우/젖소/육우)	닭고기	돼지고기	오리고기
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

콩(두부류,콩국수,콩비지,콩가루,청국장)	김치	
국내산	**배추(얼갈이배추/봄동배추) :** 국내산	**고춧가루:** 국내산

오징어	낚지	고등어	전복	떡갈비	소세지	다랑어/참치캔	함박스테이크
국내산	베트남	노루웨이	국내산	돼지고기(국내산)	돼지고기,닭고기(국내산)	원양산(태평양)	돼지고기,닭고기(국내산)