11월 식단표

급식관리 담당자: 안승자 영양사

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전 간식	소고기스프	배/칼슘치즈	근대죽	고구마죽	건크랜베리/단호박죽
점 심	흑미밥 버섯찌개 삼치조림 숙주나물무침 배추김치(백김치)	백미밥 황탯국 돼지고기춘장볶음 부추나물 깍두기	기장밥 바지락두부된장국 닭고기버터구이 고사리나물 배추김치(백김치)	수수밥 오징엇국 떡갈비구이 조미구운김 배추김치(백김치)	베이컨야채볶음밥 맑은콩나물국 양상추샐러드 사과푸딩 단무지무침
오후 간식	소떡소떡/아이스티	애호박죽	찐감자/요구르트	사과잼식빵/우유	모듬어묵탕
	9	10	11	12	13
오전 간식	씨없는포도/선식	참치죽	브로콜리죽	당근스틱/연두부죽	아욱죽
점 심	수수밥 맑은동태국 목살구이 느타리버섯나물 배추김치(백김치)	흑미밥 도토리묵국 닭살데리야끼볶음 참나물무침 깍두기	차조밥 소고기미역국 어묵잡채 무나물들깨볶음 배추김치(백김치)	백미밥 안매운육개장 새우살야채볶음 파래김자반 깍두기	찹쌀밥 닭곰탕 두부구이/양념장 콩나물무침 깍두기
오후 간식	맛살주먹밥/결명자차	잔치국수/배추김치	밤고구마/우유	짜장떡볶이/단무지	미니버거/우유
	16	17	18	19	20
오전 간식	양송이스프/크루통	오이스틱/새우죽	영양닭죽	바나나/선식	참깨죽
점 심	백미밥 물만둣국 미니돈까스/소스 가지나물 깍두기	흑미밥 시래기된장국 파프리카달걀찜 연근견과조림 배추김치(백김치)	카레라이스 팽이미소장국 햄과일샐러드 요거푸딩 배추김치(백김치)	수수밥 감잣국 돼지불고기 우엉채조림 깍두기	백미밥 무챗국 오리훈제볶음 콩나물맛살무침 배추김치(백김치)
오후 간식	참치마요주먹밥/보리차	유부우동/꼬들단무지	해물전/매실차	교자만두/양념장	달콤찐단호박/우유
	23	24	25	26	27
오전 간식	방울토마토/칼슘치즈	당근스틱/치즈죽	콩나물죽	잔멸치죽	귤/칼슘치즈
점 심	유니짜장밥 달걀파국 오리엔탈샐러드 단무지채무침 배추김치(백김치)	보리밥 청국장찌개 돈사태떡찜 새송이버섯나물 깍두기	백미밥 감자수제비 꽁치무조림 도토리묵무침 배추김치(백김치)	기장밥 배춧국 닭갈비 명엽채볶음 깍두기	백미밥 미역국 수육&저염쌈장 상추간장무침 김장김치
오후 간식	다진유부주먹밥/둥굴레차	삶은달걀/요구르트	로제스파게티/피클	시리얼/우유	에그볼/우유
	30				
오전 간식	사과/칼슘치즈	**<11월 제철 식재료>**			
점 심	수수밥 차돌박이된장찌개 볼어묵양파볶음 애호박나물 깍두기	**채 소 : 배추, 무, 호박, 당근, 연근, 우엉, 고구마, 시금치** **해산물 : 갈치, 고등어, 삼치, 꽁치, 오징어, 대하, 연어** **과 일 : 배, 사과, 귤, 유자, 홍시, 키위, 대추, 오미자**			
오후 간식	꽈배기/우유				

◆ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
◆ 알레르기 유발 식품 : ① 난류 ② 복숭아 ③ 우유 ④ 게 ⑤ 고등어 ⑥ 돼지고기 ⑦ 새우 ⑧ 땅콩 ⑨ 토마토 ⑩ 밀 ⑪ 대두 ⑫ 메밀 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
◆ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않고 저염식, 제철 식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.

원산지표시

쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함)			배추김치		콩				식육·포장육	소고기		돼지고기	닭고기	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
국내산	국내산	-	국내산	중국산	외국산	외국산	외국산	외국산		■ 한우 □ 육우 □ 젖소	-	국내산	국내산	

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(소시지/떡갈비/베이컨/햄/돈까스 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산	외국산	국내산	원양산	-		국내*외국산	국내*외국산	국내*외국산	국내산

