트릴로채키즈어린이집 11월 식단표

(영아 1~2세 & 유아 3~5세)

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 식단지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전 간식	단감(사과)&우유②	시금치죽	곡물바①②③⑤⑥⑯ (쌀떡뻥)&우유②	미역죽⑤⑥	포도&두유⑤
점심	찰보리쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 순두부버섯찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	강황쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	화이트퀘노아밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후 간식	우엉주먹밥⑤⑥ &보리차	귤 &핫도그①②⑥⑩	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈스틱②⑤⑥ &결명자차	롤케이크①②⑤⑥ &오렌지주스
열량(kcal)/ 단백질(g)	603/26(414/18)	594/24(383/15)	665/26(433/18)	599/28(388/18)	601/20(428/14)
날짜	9	10	11	12	13
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배&우유②	야채죽	바나나&우유②
점심	홍국쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	현미쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ (소스영아제외) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	모듬잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥ &둥굴레차	찐고구마&우유②	수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	버터쿠키①②⑤⑥ &과채주스
열량(kcal)/ 단백질(g)	587/24(382/16)	603/19(412/13)	642/27(425/18)	608/26(418/18)	597/21(424/15)
날짜	16	17	18	19	20
오전 간식	방울토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤
점심	보리쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	&떠먹는요거트② 발아현미밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)
오후 간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차	어묵탕⑤⑥	찐단호박&마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	571/22(394/16)	576/28(387/19)	594/23(433/17)	629/25(406/16)	638/21(466/16)
날짜	23	24	25	26 생일식단	27
오전 간식	사과&우유②	참깨죽	귤&마들렌①②⑤⑥	달걀죽①	바나나&우유②
점심	강황쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살뭇국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤ 배추김치⑨(백김치)	클로렐라밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐빵①②⑤⑥&배도라지즙	야채섞음밥⑤&옥수수차	미니우동⑤⑥	케이크①②⑥ &우유②	고구마말랭이&식혜
열량(kcal)/ 단백질(g)	604/21(428/15)	564/22(365/14)	650/23(435/15)	701/27(476/18)	582/23(412/16)
날짜	30				
오전 간식	배&우유②				
점심	모듬잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후 간식	유부초밥⑤⑥ &보리차				
열량(kcal)/ 단백질(g)	610/23(419/16)				

<알레르기 유발식품>

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두
⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

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

수산물 원재료 및 가공품					
삼치	명태(동태)	오징어	다랑어(참치)	전복	
국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	

식육 가공품(동그랑땡, 돈까스, 함박스테이크, 순살치킨 등)			
돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산

※ 청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사에게 감수받아 사용합니다.

국공립 트릴로채Kids어린이집