세하어린이집 11월 추천 식단 영아(만 1~2세)·유아(만 3~5세)

청주시 1
어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자:식단지원팀

요일	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	애호박죽	시금치죽	전복죽⑱	근대죽	소고기죽⑤⑥⑯
점심식단 (만 3-5세)	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	귤&핫도그①②⑥⑩	우엉주먹밥⑤⑥&보리차	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	단감(사과)&우유②
열량/단백질	622/25(424/17)	583/24(376/15)	647/24(421/16)	633/28(432/19)	603/23(416/16)
	9	10	11생일식단	12	13
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	브로콜리죽	야채죽	연두부죽⑤
점심식단 (만 3-5세)	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	양배추전①⑤⑥ &둥굴레차	찐단호박&우유②	케이크①②⑥&우유②	배&꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬	바나나&우유②
열량/단백질	587/24(382/16)	599/20(409/14)	644/25(439/17)	608/26(418/18)	564/22(390/15)
	16	17	18	19	20
오전간식	양파죽	닭죽⑮	양배추죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽
점심식단 (만 3-5세)	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	토마토⑫ &치즈스틱②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	귤&떠먹는요거트②	포도&유부초밥⑤⑥
열량/단백질	618/21(403/13)	585/29(370/18)	561/20(364/13)	600/27(418/19)	565/19(387/13)
	23	24	25	26	27
오전간식	고구마죽②	참깨죽	양송이버섯죽	아욱죽	파프리카죽
점심식단 (만 3-5세)	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤&미니우동⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	사과&감자수제비⑤⑥	야채섞음밥⑤&옥수수차	바나나&우유②
열량/단백질	590/21(384/14)	590/25(403/17)	621/23(437/16)	648/22(423/14)	557/24(385/17)
	30				
오전간식	콩나물죽⑤				
점심식단 (만 3-5세)	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후간식	찐감자&우유②				
열량/단백질	595/23(410/16)				



원산지표시	쌀(현미, 흑미, 합쌀 포함)			배추김치		콩				식육·포장육	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고추가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	외국산		☑ 한우 ☑육우 ☐ 젖소	외국산	국내산	국내산	산

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(함박스테이크, 치킨가스, 탕수육 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
노르웨이산	러시아산	원양산	원양산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요.
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