

11월
26년 주간식형
만 1-2세

드림키즈어린이집

청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

김소연 영양사

일자	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6
오전간식	새우죽⑨	브로콜리죽	감자죽	표고버섯죽	치즈죽②
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨뭇국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 가자미구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	♠배 우유②	♠잘게썬씨없는포도 우유②	♠단감 마시는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	참치주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	473/20	411/16	372/10	429/20	371/15
일자	9	10	11	12	13
오전간식	고구마죽	닭죽⑮	누룽지죽	순두부죽⑤	당근죽
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잘게썬우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 참치채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 잘게썬볼어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤+우유②	♠사과 우유②	♠바나나 우유②	♠귤 떠먹는요구르트②	찐빵⑤⑥ 우유②
열량/단백질	480/16	406/20	485/17	448/20	430/17
일자	16	17	18	19	20
오전간식	단호박죽	게살채소죽①⑤⑥⑧	양송이치즈죽②	근대된장죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 배추당면국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 브로콜리들깨무침 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 달걀국①⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	잔치국수①⑤⑥	♠잘게썬씨없는포도 우유②	♠찐감자 우유②
열량/단백질	428/18	409/19	402/17	422/15	416/20
일자	23	24	25	26	27 생일식단
오전간식	옥수수죽	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	달걀죽①	배추죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 잘게썬오징어맑은국⑰ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 삼치간장조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ (고춧가루제외) 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤+우유②	♠귤 떠먹는요구르트②	치즈주먹밥②⑤ ★포도주스	♠바나나 우유②	케이크①②⑥ 우유②
열량/단백질	490/20	461/20	397/12	450/17	492/16
일자	30				
오전간식	시금치된장죽⑤⑥				
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	♠배 우유②				
열량/단백질	385/15				

아이들의 바른 성장을 위해서 친환경, 유기농 식자재로
정성껏 준비합니다. (풀무원푸드머스톡톡)

** 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. (⑬아황산류는 별도표기안함)

알레르기 유발물질 ※ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

원산지표시

쌀(수수, 흑미, 찹쌀 등 포함)			배추김치		콩			축산물	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수		☑한우 □육우 □젖소			
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산	국산

수산물 및 수산물가공품							식육가공품(돈가스, 훈제오리, 함박스테이크, 탕수육, 치킨너겟, 햄 등)			
고등어	오징어	전복	다랑어(참치)	갈치	꽃게		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산	국산