11월 0세 식단표

출 처	옥천군어린이급식관리지원센터 Okcheon Center for Children's Foodservice Management
담 당	김연정 영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감	시금치죽	뻥튀기⑤⑥&우유②	근대죽	포도
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥&보리차	찐감자&우유②	단호박밤죽	먹태스틱&결명자차	아기카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	269/11	276/12	311/13	241/12	271/10
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배	야채죽	바나나
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마&우유②	수제비⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	아기핫도그①②⑥⑩&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	291/13	302/10	291/11	297/13	294/12
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	아기카스테라②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	284/11	288/14	297/12	295/12	319/11
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	참깨죽	귤	아욱죽	바나나&우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	소고기육포⑥&과채주스	야채섞음밥⑤&옥수수차	어묵탕⑤⑥	유기농계란쿠키①②⑤⑥& 우유②	삶은달걀①&식혜
열량(kcal)/단백질(g)	241/11	282/11	254/11	343/12	278/14
	30(월)	<알레르기 유발식품>			
오전간식	배				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥&보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	292/10				

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(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

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

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	산	산	산	산	산	□한우 □육우 □젖소	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 콩비지 산	산 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산

11월 1~2세 식단표

출 처	옥천군어린이급식관리지원센터 Okcheon Center for Children's Foodservice Management
담 당	김연정 영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감	시금치죽	뻥튀기①②③⑤⑥⑯ &우유②	근대죽	포도
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥ &보리차	찐감자&우유②	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	쿠키②⑤⑥ &결명자차	롤케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	350/15	359/16	446/18	366/16	366/13
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배	야채죽	바나나
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마&우유②	수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	핫도그①②⑥⑩&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	378/17	392/12	378/15	395/17	376/14
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	시몬카스테라②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	369/15	384/18	386/15	384/16	414/14
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	참깨죽	귤	아욱죽	바나나&우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&과채주스	야채섞음밥⑤&옥수수차	어묵탕⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&식혜
열량(kcal)/ 단백질(g)	351/12	367/14	330/15	485/17	362/19
	30(월)	<알레르기 유발식품>			
오전간식	배				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥&보리차				
열량(kcal)/ 단백질(g)	341/13				

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(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

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

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	산	산	산	산	산	□한우 산 □육우 가공품 □젖소 산		산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 콩비지 산	산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산

11월 3~5세 식단표

출 처	옥천군어린이급식관리지원센터 Okcheon Center for Children's Foodservice Management
담 당	김연정 영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감	시금치죽	뻥튀기⑤⑥&우유②	근대죽	포도
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥ &보리차	찐감자&우유②	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	쿠키②⑤⑥&결명자차	롤케이크①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	538/23	552/24	686/28	563/24	563/20
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배	야채죽	바나나
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마&우유②	수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	핫도그①②⑥⑩&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	581/27	603/19	582/22	608/26	589/23
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	시몬카스테라②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	568/22	590/28	594/23	590/25	638/21
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	참깨죽	귤	아욱죽	바나나&우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&과채주스	야채섞음밥⑤&옥수수차	어묵탕⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&식혜
열량(kcal)/ 단백질(g)	541/19	564/22	507/23	746/26	557/29
	30(월)	<알레르기 유발식품>			
오전간식	배				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥ &보리차				
열량(kcal)/ 단백질(g)	524/19				

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(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

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

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	산	산	산	산	산	□한우 □육우 □젖소	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 콩비지 산	산 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산	산 가공품 산