11월 덕산하나어린이집 식단표 (만1~2세)

진천군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

이지은 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)<생일잔치>	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥	율무죽	연근죽	새우야채죽⑨	시금치된장죽⑤⑥
점심	백미밥 한우육개장⑤⑥⑯ 소세지볼어묵볶음⑤⑥⑩⑯ 꽃맛살콘샐러드①②⑤⑥⑧⑨ 배추김치 ⑨	흑미밥 안매운콩나물김칫국⑤⑥⑨ 야채달걀말이①⑤⑥ 김구이 깍두기 ⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 **아욱된장국⑤⑥** 치킨까스+소스①⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 감자애호박국⑤⑥ 떡갈비새송이찹스테이크 ⑤⑥⑩⑯ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배/떠먹는요거트 ②	햄야채주먹밥⑤⑥⑩/보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/이오요구르트②	귤/치즈②
열량/단백질	499/19.5	476/15.4	589/21.0	419/17.8	503/19.5
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	치즈양파죽②	녹두죽	소고기미역죽⑤⑥⑯	참깨죽	크림스프②⑤⑥
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태달걀국①⑤⑥ 케찹소시지야채볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 다시마무채국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치 ⑨	백미밥 **근대된장국⑤⑥** 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운콩나물국 훈제오리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/찐만두⑤⑥⑩	찹쌀핫도그①②⑤⑥⑩/ 우유②	잔치국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	사과/ 우유스틱브레드①②⑤⑥
열량/단백질	533/21.8	608/21.0	623/23.3	540/20.3	566/20.3
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	참치죽	흑임자죽	단호박죽	게살죽⑧	들깨죽
점심	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부팽이버섯국⑤⑥ 꽁치무조림⑤⑥ 도라지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드소스 ①②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 **시래기된장국⑤⑥** 두부조림⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 사골한우곰탕⑯ 야채달걀찜① 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥/우유②	키위/떠먹는요거트②	치즈크로켓①②⑤⑥/우유②	귤/이오요구르트②	샤인머스캣/ 모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	630/27.0	495/18.0	645/22.5	533/22.5	559/24.8
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	김가루죽	소고기야채죽⑤⑥⑯	표고버섯죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	소고기스프②⑤⑥⑯
점심	기장밥 햄야채찌개⑤⑥⑩ 생선까스+타르타르소스 ①②⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부동그랑땡전①⑤⑥⑩ 김자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 **들깨미역국⑤⑥** 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김치순두부탕⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감/치즈②	찐단호박/우유②	꽈배기①②⑤⑥/우유②	바나나	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	533/18.0	559/24.8	563/18.0	473/15.8	641/24.0
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	참치죽				
점심	흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	귤/초코두유⑤				
열량/단백질	559/22.5				

***알레르기 대체식품**

- 소고기 : 흰살생선,닭고기
- 고등어 : 두부,콩제품
- 우 유 : 달걀,콩류
- 달 걀 : 소고기,닭고기,돼지고기
- 감 자 : 쌀,고구마



원산지 표시

쌀		콩	두부가공품		배추김치		수산물가공품			
밥	죽	두부, 순두부	두부동그랑땡		배추	고춧 가루	사각,볼, 종합어묵	꽃맛살	크라비아	참치
국내산	국내산	국내산	돈육	대두	국내산	국내산	연육	연육	명태연육	가다랑어
			국내산				중국산	외국산 (미국,인도,베트남등)	미국산,러시아산	원양산

육류			식육가공품										
한우	돼지고기	닭고기	떡갈비	핫도그	베이컨	훈제 오리	치킨 까스	스모크햄	모듬햄	소시지	치킨너겟	탕수육	스팸
국내산	국내산	국내산	돈육,우육,계육	돈육	돈육	오리	계육	돈육	돈육	돈육	계육	돈육	돈육
			국내산	국내산	스페인, 아일랜드, 네덜란드등	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 외국산 (미국,스페인, 캐나다)

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

11월 덕산하나어린이집 식단표 (만3~5세)

진천군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

이지은 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)<생일잔치>	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥	율무죽	연근죽	새우야채죽⑨	시금치된장죽⑤⑥
점심	백미밥 한우육개장⑤⑥⑯ 소세지볼어묵볶음⑤⑥⑩⑯ 꽃맛살콘샐러드①②⑤⑥⑧⑨ 배추김치 ⑨	흑미밥 안매운콩나물김칫국⑤⑥⑨ 야채달걀말이①⑤⑥ 김구이 깍두기 ⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 **아욱된장국⑤⑥** 치킨까스+소스①⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 감자애호박국⑤⑥ 떡갈비새송이찹스테이크 ⑤⑥⑩⑯ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배/떠먹는요거트 ②	햄야채주먹밥⑤⑥⑩/보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/이오요구르트②	귤/치즈②
열량/단백질	665/26.0	635/20.5	785/28.0	600/26.2	670/26.0
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	치즈양파죽②	녹두죽	소고기미역죽⑤⑥⑯	참깨죽	크림스프②⑤⑥
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태달걀국①⑤⑥ 케찹소시지야채볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 다시마무채국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 배추김치 ⑨	백미밥 **근대된장국⑤⑥** 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운콩나물국 훈제오리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/찐만두⑤⑥⑩	찹쌀핫도그①②⑤⑥⑩/ 우유②	잔치국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	사과/ 우유스틱브레드①②⑤⑥
열량/단백질	710/29.0	810/28.0	830/31.0	720/27.0	755/27.0
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	참치죽	흑임자죽	단호박죽	게살죽⑧	들깨죽
점심	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부팽이버섯국⑤⑥ 꽁치무조림⑤⑥ 도라지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드소스 ①②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 **시래기된장국⑤⑥** 두부조림⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 사골한우곰탕⑯ 야채달걀찜① 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥/우유②	키위/떠먹는요거트②	치즈크로켓①②⑤⑥/우유②	귤/이오요구르트②	샤인머스캣/ 모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	840/36.0	660/24.0	860/30.0	710/30.0	685/28.0
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	김가루죽	소고기야채죽⑤⑥⑯	표고버섯죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	소고기스프②⑤⑥⑯
점심	기장밥 햄야채찌개⑤⑥⑩ 생선까스+타르타르소스 ①②⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부동그랑땡전①⑤⑥⑩ 김자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 **들깨미역국⑤⑥** 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김치순두부탕⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감/치즈②	찐단호박/우유②	꽈배기①②⑤⑥/우유②	바나나	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	710/24.0	745/33.0	750/24.0	630/21.0	855/32.0
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	참치죽				
점심	흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	귤/초코두유⑤				
열량/단백질	745/30.0				

***알레르기 대체식품**

- 소고기 : 흰살생선,닭고기
- 고등어 : 두부,콩제품
- 우 유 : 달걀,콩류
- 달 걀 : 소고기,닭고기,돼지고기
- 감 자 : 쌀,고구마



원산지 표시	쌀		콩	두부가공품		배추김치		수산물가공품			
	밥	죽	두부, 순두부	두부동그랑땡		배추	고춧 가루	사각,볼, 종합어묵	꽃맛살	크라비아	참치
	국내산	국내산	국내산	돈육	대두	국내산	국내산	연육	연육	명태연육	가다랑어
				국내산				중국산	외국산 (미국,인도,베트남등)	미국산,러시아산	원양산
	육류			식육가공품							
	한우	돼지고기	닭고기	떡갈비	핫도그	베이컨	훈제 오리	치킨 까스	스모크햄	모듬햄	소시지	치킨너겟	탕수육	스팸
	국내산	국내산	국내산	돈육,우육,계육	돈육	돈육	오리	계육	돈육	돈육	돈육	계육	돈육	돈육
				국내산	국내산	스페인, 아일랜드, 네덜란드등	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 외국산 (미국,스페인, 캐나다)

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.