죽식형 (1~2세) 11월 센텀클래스어린이집

출처: 진천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 (Children and Social Welfare Meal Management Support Center) 한서이 영양사

일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	참치죽	흑임자죽	오트밀죽 ②	김치죽 ⑤⑥⑨
점심	백미밥 시금치맑은국 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 (달걀제외)연두부맑은국 ⑤ 우유달걀찜 ①② 애호박나물 ⑤⑨ 깍두기 ⑨	무채밥+양념장 ⑤⑥ 맑은콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	기장밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩ 깻잎들깨볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조갯살부추맑은국 ⑱ 두부스테이크 ⑤ 근대된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑥/요구르트	오렌지/어묵탕 ⑤⑥	카스테라/우유 ②	사과/김가루주먹밥	찐고구마/매실차
열량/단백질	337/12.2	340.4/14	349.3/12.9	391.6/14.8	345.1/11.7
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목) 생일식단	14(금)
오전간식	치즈죽 ②	늙은호박죽	채소죽	채소죽	들깨죽
점심	백미밥 미역국 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	현미밥 맑은김칫국 ⑨ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ (달걀제외)물만두국 ⑤⑥⑩ 오이달걀볶음 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑮ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 근대맑은국 ⑤⑥ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 애호박전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배/유부초밥 ⑤⑥	바나나/우유 ②	사과/미니붕어빵 ①②⑥	케이크 ①②⑤⑥/요구르트 ②/피자	밤만쥬/오미자차
열량/단백질	426.7/15.8	293/11.7	344.4/9.7	620.8/17.8	367.9/12.4
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식	완두콩스프 ②⑤	버섯죽	시금치죽 ⑤⑥	가지죽	녹두죽
점심	백미밥 달걀양파국 ①⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 김실파국 ⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 파프리카배무침 깍두기 ⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 감자국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	흑미밥 늙은호박된장국 ⑤⑥ 김달걀말이 ①⑤ 참치양배추볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱맑은국 ⑤⑥ (고춧가루제외)캔꽁치무조림 ⑤⑥ 숙주당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	꿀호떡 ①②⑤⑥/우유 ②	바나나/잔치국수 ⑤⑥	딸기잼토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	배/우엉주먹밥 ⑤⑥	귤/플레인요거트 ②
열량/단백질	615.7/25	567.2/21.9	641.3/24.5	546.5/16.8	602.9/26.1
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	고구마우유죽 ②	당근죽	미역죽 ⑤⑥	김가루찹쌀죽	브로콜리죽 ⑤⑥
점심	백미밥 청경채맑은국 돼지고기김치볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 애호박맑은국 두부구이 ⑤ 어묵채소조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 다시마뭇국 ⑤⑥ 치킨너겟 ⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	수수밥 배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기찜 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 팽이두부된장국 ⑤⑥ 계란장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과/핫케이크 ①②⑤⑥	찐단호박/보리차	시리얼/우유 ②	크림스파게티 ②⑥⑩	귤/물만두 ⑤⑥⑩
열량/단백질	400.2/16.3	293/11.7	416.9/15.9	355.2/10.9	375/15.4

"식단은 늘 마음을 담아 준비합니다."

1. 매월 <진천군어린이·사회복지급식관리지원센터>에서 제공해주는 식단표를 사용합니다.
2. 3월~8월까지는 일반형 식단을, 9월~2월까지는 죽형 식단을 사용합니다.
3. 올바른 식습관 형성을 위해 저당, 저나트륨식을 지향합니다.
4. 매일 아침 배달되는 식자재는 조리 전 반드시 꼼꼼한 검수 과정을 거칩니다.
5. 바른 식습관 형성을 위한 연령별 교육을 실시합니다.

*대표 식자재 거래 업체 : CJ, 덕산하나로마트(로컬 푸드), 뚜레쥬르, 남양우유, 큰떡방앗간 등

식단 공지사항

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 **육류란 / 수산물 / 콩**란에, 시판 제품 사용 시 **식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란**에 원산지를 적어주세요.

※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)

2. 보라색: 염도 측정하는 날

3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.
4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.
5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

*** 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다.**

6. 제품별로 원산지는 변동될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품	
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	치킨너겟	물만두
							계육	돈육
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

소고기	육류		수산물			수산물가공품		콩가공품
한우	돼지	닭	고등어	조개	새우살	참치	어묵	두부스테이크
						다랑어	연육	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	원양산	중국/베트남산	수입산

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.

죽식형 (3~5세) 11월 센텀클래스어린이집

출처: 진천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 (Children and Social Welfare Meal Management Support Center) 한서이 영양사

일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	참치죽	흑임자죽	오트밀죽 ②	김치죽 ⑤⑥⑨
점심	백미밥 시금치맑은국 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 (달걀제외)연두부맑은국 ⑤ 우유달걀찜 ①② 애호박나물 ⑤⑨ 깍두기 ⑨	무채밥+양념장 ⑤⑥ 맑은콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	기장밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩ 깻잎들깨볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조갯살부추맑은국 ⑱ 두부스테이크 ⑤ 근대된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑥/요구르트	오렌지/어묵탕 ⑤⑥	카스테라/우유 ②	사과/김가루주먹밥	찐고구마/매실차
열량/단백질	518.5/18.7	523.7/21.5	537.4/19.8	602.5/22.8	531/18
일자/요일	**10(월)**	**11(화)**	**12(수)**	**13(목) 생일식단**	**14(금)**
오전간식	치즈죽 ②	늙은호박죽	채소죽	채소죽	들깨죽
점심	백미밥 미역국 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	현미밥 맑은김칫국 ⑨ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ (달걀제외)물만두국 ⑤⑥⑩ 오이달걀볶음 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑮ 잡채 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	수수밥 근대맑은국 ⑤⑥ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 애호박전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배/유부초밥 ⑤⑥	바나나/우유 ②	사과/미니붕어빵 ①②⑥	케이크 ①②⑤⑥/요구르트 ②/ 피자	밤만쥬/오미자차
열량/단백질	656.5/24.4	450.8/18	529.9/14.9	747.9/23.5	565.9/19.1
일자/요일	**17(월)**	**18(화)**	**19(수)**	**20(목)**	**21(금)**
오전간식	완두콩스프 ②⑤	버섯죽	시금치죽 ⑤⑥	가지죽	녹두죽
점심	백미밥 달걀양파국 ①⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 김실파국 ⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 파프리카배무침 깍두기 ⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 감자국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	흑미밥 늙은호박된장국 ⑤⑥ 김달걀말이 ①⑤ 참치양배추볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱맑은국 ⑤⑥ (고춧가루제외)캔꽁치무조림 ⑤⑥ 숙주당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	꿀호떡 ①②⑤⑥/우유 ②	바나나/잔치국수 ⑤⑥	딸기잼토스트 ①②⑤⑥/우유 ②	배/우엉주먹밥 ⑤⑥	귤/플레인요거트 ②
열량/단백질	615.7/25	567.2/21.9	641.3/24.5	546.5/16.8	602.9/26.1
일자/요일	**24(월)**	**25(화)**	**26(수)**	**27(목)**	**28(금)**
오전간식	고구마우유죽 ②	당근죽	미역죽 ⑤⑥	김가루찹쌀죽	브로콜리죽 ⑤⑥
점심	백미밥 청경채맑은국 돼지고기김치볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 애호박맑은국 두부구이 ⑤ 어묵채소조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 다시마뭇국 ⑤⑥ 치킨너겟 ⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	수수밥 배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기찜 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 팽이두부된장국 ⑤⑥ 계란장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과/핫케이크 ①②⑤⑥	찐단호박/보리차	시리얼/우유 ②	크림스파게티 ②⑥⑩	귤/물만두 ⑤⑥⑩
열량/단백질	525.5/20.2	482.6/16.1	692.9/25.9	608.2/28.8	577/23.7

"식단은 늘 마음을 담아 준비합니다."

1. 매월 <진천군어린이·사회복지급식관리지원센터>에서 제공해주는 식단표를 사용합니다.
2. 3월~8월까지는 일반형 식단을, 9월~2월까지는 죽형 식단을 사용합니다.
3. 올바른 식습관 형성을 위해 저당, 저나트륨식을 지향합니다.
4. 매일 아침 배달되는 식자재는 조리 전 반드시 꼼꼼한 검수 과정을 거칩니다.
5. 바른 식습관 형성을 위한 연령별 교육을 실시합니다.

*대표 식자재 거래 업체 : CJ, 덕산하나로마트(로컬 푸드), 뚜레쥬르, 남양우유, 큰떡방앗간 등

식단 공지사항

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 **육류란 / 수산물 / 콩**란에, 시판 제품 사용 시 **식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란**에 원산지를 적어주세요.

※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)

2. 보라색: 염도 측정하는 날

3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.
4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.
5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

*** 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다.**

6. 제품별로 원산지는 변동될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품	
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	치킨너겟	물만두
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

소고기	육류		수산물			수산물가공품		콩가공품
한우	돼지	닭	고등어	조개	새우살	참치	어묵	두부스테이크
						다랑어	연육	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	원양산	중국/베트남산	수입산

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.