죽식형 (만 1~2세) 11월 e-편한세상 어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프 ②	율무죽	장국죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	연근죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑯ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스테라 ①②⑥/우유 ②	☺*잘게썬방울토마토*⑫/ 김가루주먹밥	☺귤/요거트 ②	크로와상 ①②⑥/옥수수차	☺배/시리얼/우유 ②
열량/단백질	414.7/14.7	440.2/14.4	415.8/14.7	408/12.8	383/14.5
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	치즈죽 ②	녹두죽	미역죽 ⑤⑥	닭살찹쌀죽 ⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 들깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①⑤⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①⑤⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	☺감/물만두 ⑤⑥⑩/매실차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	☺바나나/잔치국수 ⑤⑥	☺찐고구마/우유 ②	모닝빵①②⑤⑥/옥수수차
열량/단백질	379.8/11.9	424.7/19.9	392.9/19.2	440.1/17.6	413.3/16.2
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	완두콩스프 ②⑤	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	현미죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑯ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑮ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 배추당면국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	☺키위/요거트 ②	붕어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트/우유 ②	☺사과/시리얼/우유 ②	☺귤/꿀호떡①②⑤⑥/매실차
열량/단백질	399.7/15.8	397.3/13.1	383.9/15	443.1/13.7	458.8/14.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	*잔멸치죽*	채소죽 ⑤⑥	근대죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	참깨죽
점심	기장밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 쇠고기우엉볶음 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑨ 오징어국 ⑤⑥⑰ 찹쌀탕수육 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 늙은호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	☺감/미니핫도그/우유 ②	밤식빵 ①②⑤⑥/현미차	☺대저토마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	☺찐고구마/우유 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	404.6/16.9	397.7/13.3	411.7/12.8	420.4/14.9	431.6/13.9
일자/요일	30(월)				
오전간식	양파스프 ②⑥				
점심	흑미밥 달걀국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②⑤⑥/보리차				
열량/단백질	377.8/16.5				

※ 11월 제철 식품 알아보기 ※

11월 제철 식품: 늙은호박

▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요.

▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요.

▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요.

▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등



식단 공지사항

1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 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.

* 잔멸치: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취 지도 부탁드립니다.

* 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다.

* 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다.

* 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡인 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품		
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	소시지	훈제오리	찹쌀탕수육
국내산	국내산	미국산	미국산	미국산	국내산	국내산		오리	
							국내산	국내산	국내산

소고기		육류			수산물		수산물가공품	
한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	고등어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산	산	산

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.