

11월 식단표

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터
작성자: 김문선 영양사

(일반형 만3-5세)

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과/제철과일	대구살죽	바나나/제철과일	채소죽	토마토/제철과일	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②	
열량&단백질	664/26	625/22	658/23	613/19	622/26	547/19
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	사인머스켓/제철과일	미역죽⑤⑥	굴/제철과일	달걀채소죽①	키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	쿠키①②⑥&우유②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	650/22	629/27	631/30	646/29	625/22	459/18
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	배/제철과일	김가루찹쌀죽	토마토⑫/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑯	사과/제철과일	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ &케첩⑫ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	치즈스틱②⑤⑥ &과채주스②	방울증편&우유②	핫바⑤⑥&케첩⑫	
열량&단백질	694/25	691/24	627/33	658/27	644/26	480/13
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	바나나/제철과일	아욱된장죽⑤⑥	굴/제철과일	두부브로콜리죽⑤	단감/제철과일	흰죽&김가루
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ &머스타드소스①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① &마시는요구르트②	시리얼&우유②	호빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	660/30	684/20	694/26	696/27	649/24	611/19
일자	30					
오전간식	파인애플/제철과일					
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	미니칼국수⑤⑥					
열량&단백질	684/21					

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩	백김치	식육가공품					
백미	찹쌀	흑미	현미	두부	배추	미트볼 돼지고기 쇠고기	국산	치킨너겟 닭고기	핫도그(소시지) 돼지고기 국산,미국산		돈가스 돼지고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산			국산			국산

쇠고기		육류		수산물(수산물가공품)		
□ 국내산 V한우□육우□젖소	□ 수입산 호주산	돼지 국산	닭 국산	오리 국산	다랑어(참치) 원양산	오징어 국산,원양산	고등어 노르웨이산

하나님이 함께 하시는~

행복한어린이집



11월 식단표

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터
작성자: 김문선 영양사

(일반형 만1-2세)

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과/제철과일	대구살죽	바나나/제철과일	채소죽	토마토/제철과일	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 백김치	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②	
열량&단백질	454/18	426/15	428/15	399/13	427/18	353/12
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	단감/제철과일	미역죽⑤⑥	귤/제철과일	달걀채소죽①	키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	쿠키①②⑥&우유②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	414/16	406/18	433/20	440/20	406/15	295/12
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	배/제철과일	김가루찹쌀죽	토마토⑫/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑯	사과/제철과일	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	치즈스틱②⑤⑥ &과채주스②	쌀과자⑤⑥&우유②	핫바⑤⑥	
열량&단백질	474/17	444/18	405/22	429/18	415/17	317/9
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	바나나/제철과일	아욱된장죽⑤⑥	귤/제철과일	두부브로콜리죽⑤	단감/제철과일	흰죽&김가루
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① &마시는요구르트②	시리얼&우유②	호빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	452/20	442/13	474/18	472/19	422/15	392/12
일자	30					
오전간식	파인애플/제철과일					
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	미니칼국수⑤⑥					
열량&단백질	445/13					

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시														
쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩	백김치	미트볼		식육가공품						
백미	찹쌀	흑미	현미	두부	배추	돼지고기	국산	치킨너겟		핫도그(소시지)		돈가스		
국산	국산	국산	국산	국산	국산	쇠고기	산	닭고기	국산	돼지고기		돼지고기		
쇠고기				육류						국산,미국산		국산		
☐ 국내산 V한우☐육우☐젖소			☐ 수입산 호주산	돼지	닭	오리	수산물(수산물가공품)							
				국산	국산	국산	다랑어(참치)	원양산	오징어	국산,원양산	고등어	노르웨이산		

하나님이 함께 하시는~

행복한어린이집