천안시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (영아반)

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

맑은세상어린이집
☎584-3997
담 당 : 어린이지원2팀

요일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달넌	6 바자회 및 공개수업
1	오전간식	샤인머스켓	시리얼⑤⑥&무항생제우유②	양배추스틱/저당호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
	점 심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 키위 배추김치⑨	흑미밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 깍두기⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 저당액상요구르트② 귤 배추김치⑨
	오후간식	생크림빵①②⑤⑥/ 무항생제우유②	찐고구마/둥글레차	부추전⑤⑥/메밀차	사과단감샐러드②/결명자차	머핀①②⑥/보리차
	열량/단백질	404/20	427/15	436/19	437/18	423/14
주	날 짜	9	10	11	12 이달넌	13
2	오전간식	배/무항생제우유②	양파수프②⑥	당근스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	단감
	점 심	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 배추김치⑨	보리밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/ 결명자차	구운도넛①②⑤⑥/ 무항생제우유②	단호박범벅①⑤⑯/둥글레차	김가루주먹밥/메밀차	버터스틱빵①②⑤⑥/ 저당액상요구르트②
	열량/단백질	473/19	468/16	426/19	386/20	414/18
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달넌	20 11,12월 생일잔치
3	오전간식	사과/저염치즈②	순두부죽⑤	파프리카스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&무항생제우유②	바나나
	점 심	백미밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 돈육잡채 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨ +생일잔치음식 치킨 제철과일 과자,음료
	오후간식	유부초밥⑤⑥/둥글레차	카스텔라①②⑥/저당호상요구르트②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/메밀차	쌀국수②⑤⑮⑯	케이크①②⑤⑥/ 무항생제우유②
	열량/단백질	434/20	456/24	408/15	485/20	429/14
주	날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달넌	27
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	배/무항생제우유②
	점 심	찹쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	차조밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	보리밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/저당호상요구르트②	찐감자/무항생제우유②	잼샌드위치②⑤⑥/보리차	우엉주먹밥⑤⑥/둥글레차	모둠어묵탕⑤⑥
	열량/단백질	441/19	404/19	398/17	435/19	433/21
주	날 짜	30				
5	오전간식	사과/무항생제우유②				
	점 심	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	유부우동⑤⑥				
	열량/단백질	461/19				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 **초록밥상(채식급식)**을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 **'이달의 넌 누구니?'**의 11월 채소는 **시금치**입니다.
3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다.
4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

11월 제철 식재료 : 무, 배추, 시금치, 얼갈이, 청경채, 열무, 브로콜리 귤, 사과, 배, 샤인머스켓, 단감

원산지 표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지 / 배추 / 고춧가루	두부류	국내산			
국내산	국내산 / 국내산 / 국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산

수산물		가공품	순살치킨	베이컨	탕수육	해물완자
명태(동태)	오징어		닭고기	돼지고기	돼지고기	오징어
러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	외국산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.
* 본 식단은 어린이집의 요청에 따라 센터 영양사의 감수를 통해 일부 메뉴가 변경된 식단입니다.

천안시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (유아반)

NEW : 신메뉴
: 만 3-5세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

맑은세상어린이집
☎584-3997
담 당 : 어린이지원2팀

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달년	6 바자회 및 공개수업
1	오전간식	샤인머스켓	시리얼⑤⑥&무항생제우유②	양배추스틱/저당호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
	점 심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 키위 배추김치⑨	흑미밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 깍두기⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 저당액상요구르트② 귤 배추김치⑨
	오후간식	생크림빵①②⑤⑥/ 무항생제우유②	찐고구마/둥글레차	부추전⑤⑥/메밀차	사과단감샐러드②/결명자차	머핀①②⑥/보리차
	열량/단백질	580/28	610/21	696/28	628/25	599/20
주	날 짜	9	10	11	12 이달년	13
2	오전간식	배/무항생제우유②	양파수프②⑥	당근스틱/저염치즈②	견과류④⑭⑲/저당호상요구르트②	단감
	점 심	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 배추김치⑨	보리밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/ 결명자차	구운도넛①②⑤⑥// 무항생제우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/메밀차	버터스틱빵①②⑤⑥/ 저당액상요구르트②
	열량/단백질	686/28	671/22	624/27	597/26	598/25
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20 11,12월 생일잔치
3	오전간식	사과/저염치즈②	순두부죽⑤	파프리카스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&무항생제우유②	바나나
	점 심	백미밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	꼬마김밥 ①⑤⑥⑧ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 돈육잡채 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ +생일잔치음식 치킨 제철과일 과자,음료
	오후간식	유부초밥⑤⑥/둥글레차	카스텔라①②⑥/저당액상요구르트②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/메밀차	쌀국수②⑤⑮⑯	케이크①②⑤⑥/ 무항생제우유②
	열량/단백질	626/29	660/34	624/22	696/28	660/21
주	날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/저염치즈②	견과류④⑭⑲/저당호상요구르트②	배/무항생제우유②
	점 심	찹쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	차조밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	보리밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/저당액상요구르트②	찐감자/무항생제우유②	잼샌드위치②⑤⑥/보리차	우엉주먹밥⑤⑥/둥글레차	모둠어묵탕⑤⑥
	열량/단백질	638/27	579/27	582/24	636/24	642/31
주	날 짜	30				
5	오전간식	사과/무항생제우유②				
	점 심	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	유부우동⑤⑥				
	열량/단백질	671/26				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 **초록밥상(채식급식)**을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 **'이달의 넌 누구니?'**의 11월 채소는 **시금치**입니다.
3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다.
4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

🌱 **11월 제철 식재료 : 무, 배추, 시금치, 얼갈이, 청경채, 열무, 브로콜리 귤, 사과, 배, 샤인머스켓, 단감**

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	순살치킨	베이컨	탕수육	해물완자		
명태(동태)	오징어			닭고기	돼지고기	돼지고기	오징어		
국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산		

식단 안내 영상

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.
* 본 식단은 어린이집의 요청에 따라 센터 영양사의 감수를 통해 일부 메뉴가 변경된 식단입니다.