온세상 어린이집 11월 식단표

영양사 : 최경진

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5 이달넌	6
1	오전간식	크림스프	근대죽	떠먹는 요쿠르트	시금치된장죽⑤⑥	단호박죽
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨
	오후간식	구운도넛/우유	찐고구마	스파게티/오이스틱	바나나/우유	떠먹는 요쿠르트
	열량/단백질	583/25	637/22	637/22	624/25	680/38
주	날 짜	9	10	11	12 이달년	13
2	오전간식	누룽지죽⑤	모둠채소죽	떠먹는 요쿠르트	양파치즈죽②	참치죽
	점 심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥ 시금치스크램블 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국 돈불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 조미김 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤ 새우마늘똥복음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	롤케익/우유	어묵우동	단호박찜/단감	미니호떡/우유	떠먹는 요쿠르트
	열량/단백질	691/28	694/23	643/25	590/23	689/31
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	떠먹는 요쿠르트	닭죽⑮	계란죽
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 매추리알조림⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육야채볶음⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑩⑱ 근대나물 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	구운계란/우유②	잔치국수	찐만두/사과	치즈케익빵/우유	떠먹는 요쿠르트
	열량/단백질	594/26	660/34	620/19	649/27	666/22
주	날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27
4	오전간식	양배추죽	새우살죽	떠먹는 요쿠르트	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 소세지볶음⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥⑯ 수육⑤⑥&된장소스 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 어묵볶음 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	바나나/우유②	김가루주먹밥/파프리카	찐고구마/오이스틱	쨈식빵/우유	떠먹는 요쿠르트
	열량/단백질	710/29	593/28	619/22	628/21	657/28
주	날 짜	30				
5	오전간식	누룽지죽⑨				
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑯ 양배추초절임⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	호빵/우유②				
	열량/단백질	593/25				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 11월 채소는 시금치입니다.
3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 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	외국산 사용 시 국가명 기입			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	육우	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
연근해산	연근해산	산		수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	산

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.

온세상 어린이집 11월 식단표

영양사 : 최경진

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5	6
1	저녁	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운유부김치국⑤⑨ 달걀말이①⑤ 애호박나물 깍두기⑨
	열량/단백질	351/16	357/21	354/17	423/21	362/14
주	날 짜	9	10	11	12	13
2	저녁	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 훈제오리단호박조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	378/14	352/19	316/18	369/21	351/14
주	날 짜	16	17	18	19	20
3	저녁	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
	열량/단백질	364/16	320/16	334/16	378/15	389/18
주	날 짜	23	24	25	26	27
4	저녁	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 가자미조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 새우살버터구이②⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭살갈비소스조림⑤⑥⑮ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	376/22	375/18	386/16	397/22	404/16
주	날 짜	30				
5	저녁	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이나물 배추김치⑨				
	열량/단백질	340/16				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용합니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색으로 표시합니다.
3. 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	외국산 사용 시 국가명 기입			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	육우	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
연근해산	연근해산	산		수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	산

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.