

11월 식단표 (유아 일반형/만3~5세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	✿귤	모둠채소죽	✿파프리카스틱	호박죽	✿바나나	우유(2)
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 장조림(5,10) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 우엉잡채(5,6) 배추김치(9)	곤드레밥+양념장(5,6) 김칫국(9) 소세지채소볶음(5,6,10) 깍두기(9)
오후간식	✿찐고구마/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	찐만두(5,6)/우유(2)	우리밀잔치국수(5,6)	바게트강정(1,2,5,6)/ 우유(2)	
열량/단백질	641/19	598/32	596/20	695/25	648/23	386/13
일자	9	10	11	12	삼삼데이 13	14
오전간식	✿토마토(12)	영양닭죽(15)	✿사과	참치죽	✿단감	우유(2)
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 견과류시금치나물 (5,6,14) 배추김치(9)	잡곡밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 채소튀김(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥 부춧국 돈육버섯나물(5,6,10) 들깨무나물(2) 배추김치(9)	잡곡밥 사골곰탕(16) 두부달걀부침(1,5,6) 배추김치(9)
오후간식	유부초밥(5)/우유(2)	꽈베기/우유(2)	김밥/보리차	모둠야채전(5,6)	✿찐감자/우유(2)	
열량/단백질	610/22	696/28	595/21	615/24	580/17	403/16
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	우유(2)
점심	잡곡밥 감자국(오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 부대찌개(5,6,9,10) 달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 닭개장(5,6,15) 두부조림(5,6) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 배추된장국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 해물짬뽕국 (5,6,9,17,18) 군만두(5,6,10) 배추김치(9)
오후간식	찐빵(2,5,6)/우유(2)	볶음우동(5,6,17)	맘모스빵(5,6)/우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	아몬드팬케이크 (1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	631/24	683/21	676/25	625/25	580/24	461/17
일자	23	24	튼튼데이 25	26	27	28
오전간식	✿샤인머스캣	무들깨죽	✿오이스틱	닭가슴살죽	✿사과	우유(2)
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 얼갈이무침 깍두기(9)	잡곡밥 순두부찌개(5) 비타민A당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 배추김치(9)	잡곡밥 호박맑은국 불고기(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 배추김치(9)	치즈볶음밥(2,5) 실파맑은국 순살가자미빵가루튀김 (1,2,5,6) 배추김치(9)
오후간식	✿찐고구마/우유(2)	크로와상(1,2,5,6)/ 우유(2)	삶은달걀(1)/옥수수차	비빔국수(6)/보리차	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼/우 유(2)	
열량/단백질	657/20	588/26	591/26	651/25	605/19	434/21
일자	30					
오전간식	✿귤					
점심	잡곡밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 배추김치(9)					
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /보리차					
열량/단백질	586/23					

알레르기 유발식품

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

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.

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

원산지 표기

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치		쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
		배추	고춧가루					
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산 및 국산
가공품								국산

국공립 더 자라는 팔복어린이집



11월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	✿귤	모둠채소죽	✿파프리카스틱	호박죽	✿바나나	우유(2)
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 장조림(5,10) 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 미역국(5,6) 함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 우엉잡채(5,6) 백김치	곤드레밥+양념장(5,6) 김칫국(9) 소세지채소볶음(5,6,10) 깍두기(9)
오후간식	✿찐고구마/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	찐만두(5,6)/우유(2)	우리밀잔치국수(5,6)	바게트강정(1,2,5,6)/ 우유(2)	
열량/단백질	418/12	390/21	389/13	453/16	418/14	251/9
일자	9	10	11	12	삼삼데이 13	14
오전간식	✿토마토(12)	영양닭죽(15)	✿사과	참치죽	✿단감	우유(2)
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 견과류시금치나물 (5,6,14) 백김치	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 채소튀김(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 부춧국 돈육버섯나물(5,6,10) 들깨무나물(2) 백김치	흰쌀밥 사골곰탕(16) 두부달걀부침(1,5,6) 백김치
오후간식	유부초밥(5)/우유(2)	꽈베기/우유(2)	김밥/보리차	모둠야채전(5,6)	✿찐감자/우유(2)	
열량/단백질	399/14	458/18	387/14	401/16	408/12	263/10
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	우유(2)
점심	흰쌀밥 감자국(오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 부대찌개(5,6,9,10) 달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 백김치	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치	흰쌀밥 닭개장(5,6,15) 두부조림(5,6) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 배추된장국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 해물짬뽕국 (5,6,9,17,18) 군만두(5,6,10) 백김치
오후간식	찐빵(2,5,6)/우유(2)	볶음우동(5,6,17)	맘모스빵(5,6)/우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	아몬드팬케이크 (1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	433/17	445/13	440/16	408/16	378/16	301/11
일자	23	24	튼튼데이 25	26	27	28
오전간식	✿샤인머스캣	무들깨죽	✿오이스틱	닭가슴살죽	✿사과	우유(2)
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 얼갈이무침 깍두기(9)	흰쌀밥 순두부찌개(5) 비타민A 당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 백김치	흰쌀밥 호박맑은국 불고기(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치	치즈볶음밥(2,5) 실파맑은국 순살가자미빵가루튀김 (1,2,5,6) 백김치
오후간식	✿찐고구마/우유(2)	크로와상(1,2,5,6)/ 우유(2)	삶은달걀(1)/옥수수차	비빔국수(6)/보리차	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼/우 유(2)	
열량/단백질	428/13	406/18	408/18	424/16	402/13	306/15
일자	30					
오전간식	✿귤					
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 백김치					
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /보리차					
열량/단백질	382/15					

알레르기 유발식품

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

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.

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

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치		쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
			배추	고춧가루					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산 및 국산
	가공품								국산



11월 식단표 (이유식)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	37/1	37/1	37/1	27/1	27/1	27/1
중기	찹쌀단호박죽	달걀노른자당근죽(1)	쇠고기양배추죽(16)	닭살배추죽(15)	새우살브로콜리죽(9)	전복죽(18)
열량/단백질	57/1	68/2	69/2	63/3	62/3	67/2
후기	찹쌀단호박무른밥	달걀노른자당근무른밥(1)	쇠고기양배추무른밥(16)	닭살배추무른밥(15)	새우살브로콜리무른밥(9)	전복무른밥(18)
열량/단백질	89/2	108/3	110/3	95/5	122/4	100/4
일자	9	10	11	12	13	14
초기	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	32/1	32/1	32/1
중기	쇠고기양파죽(16)	닭살채소죽(15)	명태살호박죽	감자치즈죽(2)	두부버섯죽(5)	달걀노른자김가루죽(1)
열량/단백질	67/2	65/3	61/3	65/2	62/2	69/2
후기	쇠고기양파무른밥(16)	닭살채소무른밥(15)	명태살호박무른밥	감자치즈무른밥(2)	두부버섯무른밥(5)	달걀노른자김가루 무른밥(1)
열량/단백질	106/4	97/5	92/4	109/3	94/3	111/3
일자	16	17	18	19	20	21
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	호박미음	호박미음	호박미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭살청경채죽(15)	흰살생선부추죽	쇠고기무죽(16)	두부참깨죽(5)	달걀노른자호박죽(1)	고구마두유죽(5)
열량/단백질	63/3	67/3	68/3	62/2	69/2	69/1
후기	닭살청경채무른밥(15)	흰살생선부추무른밥	쇠고기무무른밥(16)	두부참깨무른밥(5)	달걀노른자호박무른밥(1)	고구마두유무른밥(5)
열량/단백질	94/5	101/4	98/3	94/4	104/3	109/2
일자	23	24	25	26	27	28
초기	무미음	무미음	무미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	달걀노른자무죽(1)	쇠고기채소죽(16)	두부양배추죽(5)	흰살생선미역죽	닭가슴살당근죽(15)	오트밀죽(2)
열량/단백질	69/2	63/2	62/2	59/3	65/3	62/2
후기	달걀노른자무무른밥(1)	쇠고기채소무른밥(16)	두부양배추무른밥(5)	흰살생선미역무른밥	닭가슴살당근무른밥(15)	오트밀무른밥(2)
열량/단백질	111/3	100/3	96/3	92/7	97/5	95/3
일자	30					
초기	두부미음(5)					
열량/단백질	30/1					
중기	게살양파죽(8)					
열량/단백질	69/2					
후기	게살양파무른밥(8)					
열량/단백질	97/3					

알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치		쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
			배추	고춧가루					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산 및 국산
	가공품								국산