

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	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나	
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 돈육두루치기 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부찌개(5) 비엔나소세지볶음(5) 가지나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 미역국(5,6) 너비아니 파프리카호박볶음 백김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) (5,6) 백김치	
오후간식	치즈주먹밥(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	
열량/단백질	418/12	390/21	389/13	453/16	418/14	
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	✿토마토(12)	누룽지죽	✿사과	참치죽	✿단감	
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살닭볶음(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살무국(18) 떡갈비(5,6) 파프리카볶음(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 맑은콩나물 소불고기야채볶음(5) 무나물 백김치	
오후간식	고구마맛탕(5) /우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	으깬감자범벅(1,5) /마시는요구트르(2)	
열량/단백질	399/14	458/18	387/14	401/16	408/12	
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	
점심	흰쌀밥 수제비국(6) 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) 두부채소볶음(5,6) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6) /우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질	433/17	445/13	440/16	408/16	378/16	
일자	23	24♥생일식단♥	25	26	27	28
오전간식	✿오렌지	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	✿사과	
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 콩나물무침(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 소고기미역국(5,6,9) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물잡채(5.6) 백김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 백김치	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치	
오후간식	채소주먹밥(5)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	
열량/단백질	428/13		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) /매실차					
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)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(오징어,고등어)
		배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품								국내산

채움 어린이집



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	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나	
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 돈육두루치기 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부찌개(5) 비엔나소세지볶음(5) 가지나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 미역국(5,6) 너비아니 파프리카호박볶음 백김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) (5,6) 백김치	
오후간식	치즈주먹밥(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	
열량/단백질	418/12	390/21	389/13	453/16	418/14	
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	✿토마토(12)	누룽지죽	✿사과	참치죽	✿단감	
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살닭볶음(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살무국(18) 떡갈비(5,6) 파프리카볶음(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 맑은콩나물 소불고기야채볶음(5) 무나물 백김치	
오후간식	고구마맛탕(5) /우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	으깬감자범벅(1,5) /마시는요구트르(2)	
열량/단백질	399/14	458/18	387/14	401/16	408/12	
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	
점심	흰쌀밥 수제비국(6) 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) 두부채소볶음(5,6) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6) /우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질	433/17	445/13	440/16	408/16	378/16	
일자	23	24♥생일식단♥	25	26	27	28
오전간식	✿오렌지	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	✿사과	
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 콩나물무침(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 소고기미역국(5,6,9) 돈육갈비찜(5,6,10) 콩나물잡채(5.6) 백김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 백김치	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치	
오후간식	채소주먹밥(5)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	
열량/단백질	428/13		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) /매실차					
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)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(오징어,고등어)
		배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품								국내산

채움 어린이집