콘텐츠

KakaoTalk_20261103_184814848_01 ····· 2
KakaoTalk_20261103_184814848 ····· 3



11월 식단표 (유아/만3~5세)

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
오전간식	찹쌀단호박죽	모둠채소죽	크림스프(2,6)	영양닭죽(15)	새우브로콜리죽(9)	
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 어묵탕(5,6) 채소달걀말이(1) 우엉잡채(5,6) 백김치(9)	
오후간식	✿바나나/우유(2)	잔치국수(5,6)	씨리얼(5,6)/우유(2)	✿배/우유(2)	모닝빵+딸기잼/우유(1,2,5,6,10,12)	
열량/단백질	633/18	624/26	639/21	613/22	672/26	437/14
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	쇠고기양파죽(16)	연두부죽(5)	모둠버섯죽	참치죽	누룽지죽	
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 견과류시금치나물 (5,6,14) 백김치(9)	잡곡밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치(9)	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 소세지채소볶음(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이(1,5) 감자채볶음(5) 백김치(9)	잡곡밥 부춧국 쇠고기버섯찜(5,6,16) 무나물 백김치(9)	
오후간식	✿귤 /떠먹는요구르트(2)	짜장떡볶이 (5,6,12)	✿단감/우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	유부초밥(5,6)/보리차	
열량/단백질	662/28	608/24	617/23	663/28	615/18	450/15
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	닭살채소죽(15)	치즈죽(2)	참깨죽	표고버섯죽	달걀죽(1)	
점심	잡곡밥 수제비국(6) 오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 부대찌개(5,6,9,10) 달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 백김치(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9)	잡곡밥 닭개장(5,6,15) 두부채소조림(5,6) 멸치볶음(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	찐빵(2,5,6)/우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	✿귤/우유(2)	어묵떡볶이(5,6)/보리차	우동(5,6)	
열량/단백질	665/28	610/20	26	647/23	682/25	463/15
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	무들깨죽	쇠고기채소죽(5,6,16)	양배추죽	흰살생선죽	뿌리채소죽	
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 파래자반볶음 깍두기(9)	잡곡밥 두부찌개(5) 탕수육 (2,5,6) 부추무침 백김치(9)	잡곡밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 잔멸치볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치(9)	
오후간식	✿사과/우유(2)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	삶은달걀(1)/매실차	칼국수(6)	✿찐고구마/우유(2)	
열량/단백질	640/21	627/30	666/25	651/25	594/18	463/20
일자	30					♥생일식단♥
오전간식	게살죽(5,6,8)					치즈당근죽(2)
점심	잡곡밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 백김치(9)					잡곡밥 건새우미역국(5,6,9) 육원전(5,6,10) 콩나물잡채(5.6) 백김치(9)
오후간식	✿바나나/우유(2)					케이크(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	619/28					651/27

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. ※ 어린이집 사정으로 식단이 변경될 수 있습니다.

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기(한우,육우젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
			배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품								국내산

좋은나무어린이집



11월 식단표 (영아/만1~2세)

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
오전간식	찹쌀단호박죽	모둠채소죽	크림스프(2,6)	영양닭죽(15)	새우브로콜리죽(9)	
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (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) 채소달걀말이(1) 잡채(5,6) 백김치	
오후간식	✿바나나/우유(2)	잔치국수(5,6)	씨리얼(5,6)/우유(2)	✿배/우유(2)	모닝빵+딸기잼/우유(1,2,5,6,10,12)	
열량/단백질	436/13	407/17	439/15	422/15	459/17	284/9
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	쇠고기양파죽(16)	연두부죽(5)	모둠버섯죽	참치죽	누룽지죽	
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 소세지채소볶음(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 부춧국 쇠고기버섯찜(5,6,16) 무나물 백김치	
오후간식	✿귤 /떠먹는요구르트(2)	짜장떡볶이 (5,6,12)	✿단감/우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	유부초밥(5,6)/보리차	
열량/단백질	446/20	396/16	424/16	455/19	401/12	294/10
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	닭살채소죽(15)	치즈죽(2)	참깨죽	표고버섯죽	달걀죽(1)	
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) 두부채소조림(5,6) 멸치볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	찐빵(2,5,6)/우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	✿귤/우유(2)	어묵떡볶이(5,6)/보리차	우동(5,6)	
열량/단백질	456/19	420/14	469/18	403/17	444/16	302/9
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	무들깨죽	쇠고기채소죽(5,6,16)	양배추죽	흰살생선죽	뿌리채소죽	
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 파래자반볶음 깍두기(9)	흰쌀밥 두부찌개(5) 탕수육 (2,5,6) 부추무침 백김치	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 잔멸치볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치	
오후간식	✿사과/우유(2)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	삶은달걀(1)/매실차	칼국수(6)	✿찐고구마/우유(2)	
열량/단백질	440/15	431/20	434/16	424/16	410/13	301/13
일자	30					♥생일식단♥
오전간식	게살죽(5,6,8)					치즈당근죽(2)
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 백김치					흰쌀밥 건새우미역국(5,6,9) 육원전(5,6,10) 콩나물잡채(5.6) 백김치
오후간식	✿바나나/우유(2)					케이크(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	435/20					424/18

삼삼 데이

튼튼 데이

비타민A

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. ※ 어린이집 사정으로 식단이 변경될 수 있습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
			배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품								국내산

좋은나무어린이집