

11월 식단표 (영아/만1~2세)

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

영양사 : 서지영

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	✿귤/치즈(2)	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	연두부죽(5)
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치 생야채 당근	흰쌀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 구이김 백김치 생야채 오이	흰쌀밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 백김치 생야채 파프리카	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 삼색달걀말이(1,5) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 고구마	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 순살간장닭볶음탕(5,6,15) 잡채(5,6) 백김치 생야채 콜라비
오후간식	치즈주먹밥(2)	✿찐고구마/요구르트(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	우리밀잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)
열량/단백질	448/14	411/17	389/13	448/16	492/20
일자	9	10	11	12	13
오전간식	✿바나나	누룽지죽	✿사과	참치죽/✿오이스틱	쇠고기양파죽(16)
점심	흰쌀밥 차돌박이버섯전골(5,6,16) 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치 생야채 양상추	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치 생야채 깻잎	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 우리밀고구마전(1,5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 양배추	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치 생야채 알배추	흰쌀밥 실파달걀국(1) 등갈비바베큐조림(5,6,10,12) 무나물 백김치 생야채 무우
오후간식	약과(5,6) /우유(2)	충무김밥	도넛츠빵(1,2,5,6)/우유(2)	우리밀모둠채소전(5,6)	고구마피자(1,2,5,6,12) /마시는요구트르(2)
열량/단백질	459/17	427/15	422/16	403/16	506/20
일자	16	17	18	19	20
오전간식	✿단감	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	뿌리채소죽
점심	흰쌀밥 수제비국(6) 오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이	흰쌀밥 순살동태탕(5,6) 계란후라이(1,5) 연근조림(5,6) 백김치 생야채 콜라비	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치 생야채 당근	흰쌀밥 닭개장(5,6,15) 두부채소볶음(5,6) 김자반(5,6) 백김치 생야채 파프리카	흰쌀밥 배춧국 통삼겹살찜(5,6,10) +파인애플소스(5,6) 호박나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 상추
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	쌀과자(5,6) /우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /유자차
열량/단백질	430/17	425/15	474/17	400/17	430/17
일자	23	24	25	26	27
오전간식	✿키위/떠먹는 요구르트(2)	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	양배추죽
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치 생야채 비트	흰쌀밥 청국장국(5,6) 순살코다리강정(5,6) 얼갈이무침 깍두기(9) 생야채 깻잎	흰쌀밥 두부찌개(5) 비타민A 우리밀당근우엉치즈전 (2,5,6) 오이탕탕이 백김치 생야채 알배추	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치 생야채 고구마	흰쌀밥 아욱된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치 생야채 양배추
오후간식	채소주먹밥(5)/보리차	✿찐고구마/요구르트(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)
열량/단백질	514/18	454/23	406/18	424/16	458/15
일자	30				
오전간식	✿사과			-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다.^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)	
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 콩나물잡채(5,6) 백김치 생야채 파프리카				
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /매실차				
열량/단백질	425/16				

튼튼데이

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(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우럭쉥이,전복,방어,부세)
			배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집



11월 식단표 (유아/만3~5세)

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

영양사 : 서지영

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	✿귤/치즈(2)	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	연두부죽(5)
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 당근	잡곡밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 구이김 배추김치(9) 생야채 오이	잡곡밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 삼색달걀말이(1,5) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 고구마	잡곡밥 어묵탕(5,6) 순살간장닭볶음탕(5,6,15) 우엉잡채(5,6) 배추김치(9) 생야채 콜라비
오후간식	치즈주먹밥(2)	✿찐고구마/요구르트(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	우리밀잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)
열량/단백질	671/21	585/24	596/20	688/26	727/29
일자	9	10	11	12	13
오전간식	✿바나나	누룽지죽	✿사과	참치죽/✿오이스틱	쇠고기양파죽(16)
점심	잡곡밥 차돌박이버섯전골(5,6,16) 돈육두루치기(5,6,10) 견과류시금치나물 (5,6,14) 배추김치(9) 생야채 양상추	잡곡밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 생야채 깻잎	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 우리밀고구마전(1,5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 양배추	잡곡밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 생야채 알배추	잡곡밥 실파달걀국(1) 등갈비바베큐조림(5,6,10,12) 무나물 배추김치(9) 생야채 무우
오후간식	약과(5,6) /우유(2)	충무김밥	도넛츠빵(1,2,5,6)/우유(2)	우리밀모둠채소전(5,6)	고구마피자(1,2,5,6,12) /마시는요구트르(2)
열량/단백질	668/25	655/23	615/23	619/25	730/30
일자	16	17	18	19	20
오전간식	✿단감	치즈죽(2)	✿귤	표고버섯죽	뿌리채소죽
점심	잡곡밥 수제비국(6) 오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이	잡곡밥 순살동태탕(5,6) 계란후라이(1,5) 연근조림(5,6) 배추김치(9) 생야채 콜라비	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치(9) 생야채 당근	잡곡밥 닭개장(5,6,15) 두부채소볶음(5,6) 김자반(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카	잡곡밥 배춧국 통삼겹살찜(5,6,10) +파인애플소스(5,6) 호박나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 상추
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	쌀과자(5,6) /우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /유자차
열량/단백질	625/24	652/24	693/24	579/25	660/26
일자	23	24	25	26	27
오전간식	✿키위/떠먹는 요구르트(2)	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	양배추죽
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 배추김치(9) 생야채 비트	잡곡밥 청국장국(5,6) 순살코다리강정(5,6) 얼갈이무침 깍두기(9) 생야채 깻잎	잡곡밥 두부찌개(5) 비타민A 우리밀당근우엉치즈전 (2,5,6) 오이탕탕이 배추김치(9) 생야채 알배추	잡곡밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 고구마	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 배추김치(9) 생야채 토마토
오후간식	채소주먹밥(5)/보리차	✿찐고구마/요구르트(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)
열량/단백질	741/25	662/36	587/27	635/24	668/21
일자	30				
오전간식	✿사과			-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다.^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)	
점심	잡곡밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 콩나물잡채(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카				
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /매실차				
열량/단백질	653/24				

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(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, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집



11월 식단표 (시간연장형/만1~2세)

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

영양사 : 서지영

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저녁	흰쌀밥 배추맑은국 닭가슴살고구마볶음 (5,6,15) 들깨버섯나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 콩나물뭇국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 브로콜리숙회 +참깨소스(1,5,6) 백김치	흰쌀밥 두부김치찌개(5,6,9) 삼치엿장조림(5,6) 시래기된장무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미역미소장국(5,6) 돈육떡갈비구이(5,6,10) 상추오이무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 두부전골(5,6) 쇠고기단호박조림(5,6,16) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	268/12	264/11	235/10	238/11	279/10
일자	9	10	11	12	13
저녁	흰쌀밥 어묵우동(5,6) 부추스크램블에그(1,5) 우엉채조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 미소버섯찌개(5,6) 돈육폭찹(5,6,10,12) 시금치무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 콩나물국(5) 순살간장닭갈비(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)	흰쌀밥 바지락살미역국(5,6,18) 돈육카레볶음(5,6,10) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 감자맑은국 브로콜리오리불고기(5,6) 시래기나물(5,6) 백김치
열량/단백질	287/9	246/13	245/11	232/10	236/9
일자	16	17	18	19	20
저녁	흰쌀밥 무챗국(5,6) 쇠고기바베큐조림 (5,6,12,16) 느타리버섯나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 호박양파국 오징어완자전(5,6,17) 청경채유자청무침 깍두기(9)	흰쌀밥 부추달걀국(1) 참치채소볶음(5) 연근조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 시래기된장국(5,6) 쇠고기버섯장조림(5,6,16) 무나물 백김치	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭강정(5,6,15) 파프리카배샐러드 백김치
열량/단백질	246/11	230/10	251/13	226/10	254/12
일자	23	24	25	26	27
저녁	흰쌀밥 황태채국(5,6) 순살고등어데리야끼구이 (5,6,7) 배추나물(5.6) 깍두기(9)	흰쌀밥 홍합살맑은국(18) 돈육깻잎불고기(5,6,10) 감자채볶음(5) 백김치	흰쌀밥 얼갈이된장국(5,6) 동그랑땡(1,5,6,10) 숙주나물 깍두기(9)	흰쌀밥 순두부찌개(5) 베이컨달걀찜(1,10) 우엉채볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 동태살엿장조림(5,6) 애호박나물(5,6) 백김치
열량/단백질	275/16	234/14	234/7	221/10	258/12
일자	30				
저녁	흰쌀밥 시금치국(5,6) 육원전(5,6,10) 당근채나물 백김치				
열량/단백질	221/11				

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,정소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	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, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집



11월 식단표 (시간연장형/만3~5세)

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

영양사 : 서지영

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저녁	잡곡밥 배추맑은국 닭가슴살고구마볶음 (5,6,15) 들깨버섯나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 콩나물뭇국(5,6) 쇠고기당면불고기(5,6,16) 브로콜리숙회 +참깨소스(1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 두부김치찌개(5,6,9) 삼치엿장조림(5,6) 시래기된장무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 미역미소장국(5,6) 돈육떡갈비구이(5,6,10) 상추오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 두부전골(5,6) 쇠고기단호박조림(5,6,16) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	411/18	431/17	360/16	364/17	429/19
일자	9	10	11	12	13
저녁	잡곡밥 어묵우동(5,6) 부추스크램블에그(1,5) 우엉채조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미소버섯찌개(5,6) 돈육폭찹(5,6,10,12) 시금치무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 콩나물국(5) 순살간장닭갈비(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)	잡곡밥 바지락살미역국(5,6,18) 돈육카레볶음(5,6,10) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 감자맑은국 브로콜리오리불고기(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	440/13	377/20	376/17	356/16	361/14
일자	16	17	18	19	20
저녁	잡곡밥 무챗국(5,6) 쇠고기바베큐조림 (5,6,12,16) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 호박양파국 오징어완자전(5,6,17) 청경채유자청무침 깍두기(9)	잡곡밥 부추달걀국(1) 참치채소볶음(5) 땅콩연근조림(4,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시래기된장국(5,6) 쇠고기버섯장조림(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	잡곡밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭강정(5,6,15) 파프리카배샐러드 배추김치(9)
열량/단백질	377/17	353/15	385/21	346/15	389/18
일자	23	24	25	26	27
저녁	잡곡밥 황태채국(5,6) 순살고등어데리야끼구이 (5,6,7) 배추나물(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥 홍합살맑은국(18) 돈육깻잎불고기(5,6,10) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥 얼갈이된장국(5,6) 동그랑땡(1,5,6,10) 숙주나물 깍두기(9)	잡곡밥 순두부찌개(5) 베이컨달걀찜(1,10) 우엉채볶음(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 동태살엿장조림(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	422/25	359/21	358/12	339/16	395/18
일자	30				
저녁	잡곡밥 시금치국(5,6) 육원전(5,6,10) 당근채나물 배추김치(9)				
열량/단백질	339/17				

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(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, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집