11월 식단표

행복한 어린이집

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	야채죽	옥수수죽	흰죽	애호박죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	기장밥 애호박수제비⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	우리밀통밀밥 감잣국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥ 견과류멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	볶음밥⑤⑥ 황태미역국⑤⑥⑱ 연두부+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 구이김 잘게썬배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 닭가슴살야채볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	✿사과 ✡어린이치즈②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱ 옥수수차	✿단감 ✡액상요구르트②	우리밀크림카스테라①②⑤⑥ ✡우유②	✿바나나 사과한모금
일자	9	10	11	12	13
오전간식	김가루죽	팥죽	누룽지죽	연두부죽⑤	감자죽⑤⑥
점심	보리밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크⑤⑥ 감자당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑱ 훈제오리+소스⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	하이라이스 맑은유부국⑤⑥ 고기산적①⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑯ 닭고기고구마조림⑤⑥⑮ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈수육+쌈장⑩ 애호박볶음⑤⑥ 김장김치⑨
오후간식	✿귤 쌀과자	✿찐고구마 ✡액상요구르트	미니핫도그+케첩①②⑥⑩⑫ ✡우유②	✿배 ✡떠먹는요거트②	견과류 사과한모금
일자	16	17	18	19	20
오전간식	쇠고기죽⑯	참치죽	당근죽	새우죽⑨	브로콜리죽
점심	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 가자미구이⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국 오리고기양파볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 후르츠탕수육①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 맑은콩나물국 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 안매운김치전⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	우리밀마들렌①②⑤⑥ 사과한모금	✿단감 ✡떠먹는요거트②	✿샤인머스캣 ✡액상요구르트②	씨리얼 ✡우유②	✿사과 두유⑤
일자	23	24	25	26	27
오전간식	닭죽⑮	고구마죽	달걀죽①	버섯죽	누룽지죽
점심	백미밥 우동국물⑤⑥ 달걀찜① 당근미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 순두부버섯탕⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 미소된장국⑤ 치킨너겟+소스①②⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 야채어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	✿파프리카스틱 ✡떠먹는요거트②	✿귤 사르르쿵바나나	우리밀잔치국수⑤⑥	✿찐고구마 ✡액상요구르트②	호떡④⑤⑥ ✡우유②
일자	30				
오전간식	단호박죽				
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	삶은계란① 어묵탕				

알레르기 유발식품

①달걀 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱굴 · 전복 · 홍합등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ 알레르기의 경우 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

✿ - 신선한 과일·채소 ✡ - 유제품

★NEW★ 남원시 센터 신메뉴 (표준레시피 참고)

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	김치 (배추)	김치 (고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 (고등어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물가공품		식육가공품				기타
참치	어묵	훈제오리	치킨너겟	너비아니	탕수육	
원양산	외국산	국내산	국내산	외국산	국내산	