* 전북특별자치도 권고사항 안내
: 생과일, 생채소, 김치 등 급식 제공 시 식중독 예방을 위해 소독 및 보관 관리, 가열 처리 등 식중독 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

무장제일 어린이집

11월 식단

고창군어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
죽형[만3~5세] 고창군센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6(당당푸드브릿지)	7
오전간식	쇠고기채소죽 ⑯	모듬채소죽	둘깨시금치죽 ⑤⑥	누룽지죽	새우브로콜리죽 ⑨	검은콩두유 ⑤
점심	기장밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 삼치엿장구이 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 안매운김칫국 ⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돼지고기폭찹 ⑤⑩⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 부추달걀국 ① 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과/우유 ②	수제비 ⑥	귤/우유 ②	꽈배기 ①②⑤⑥/보리차	단감/요구르트 ②	채소주먹밥 ⑤/옥수수차
열량/단백질	605.8/28.1	602.4/25.7	607.8/26.1	647.5/23.6	610.7/26.1	600.4/23.3
변경사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	연근채소죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	팽이버섯죽	잔멸치죽	참치채소죽	두유 ⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구이 ⑤⑦ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 치즈오믈렛 ①②⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 감자채맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	기장밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	브로콜리채소볶음밥 ⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	배/우유 ②	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ /둥글레차	사과/우유 ②	프렌치토스트 ①② /보리차
열량/단백질	606.1/23.4	643.3/24.7	624.5/26.7	657/24.8	620.5/28.2	604.3/23.5
변경사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	돈육채소죽 ⑩	모듬버섯죽	늙은호박죽	가지양파죽 ⑤⑥	두부감자죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
점심	수수밥 안매운육개장 ⑤⑥⑯ 오리주물럭 ⑤⑥ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 동태살무국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀팟국 ① 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기뭇국 ⑯ 닭살브로콜리볶음 ⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국 ⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치 ⑨
오후간식	귤/우유 ②	크림스파게티 ②⑥	단감/떠먹는요구르트 ②	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩⑫/옥수수차	바나나/우유 ②	김가루주먹밥/둥글레차
열량/단백질	607.9/25.1	624.4/23.2	676.3/20.2	642.9/27.6	604/26.3	601.1/21.1
변경사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	콩나물죽 ⑤⑥	애호박당근죽 ⑤⑥	부추찹쌀죽	양송이죽 ⑤⑥	달걀채소죽 ①	두유 ⑤
점심	백미밥 사골팟국 ⑯ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 모듬어묵탕 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑱ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배/우유 ②	안매운김치전 ⑤⑥⑨ /매실차	사과/우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	귤/우유 ②	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /옥수수차
열량/단백질	662/21.1	639.4/22.3	662/20.8	603.6/22.6	628.3/24.9	612.7/25.9
변경사항						
날짜	30	알레르기 유발물질				생일식단
오전간식	계살죽 ①⑤⑥⑧					누룽지죽
점심	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	단감/우유 ②					케이크 ①②⑤⑥ /우유 ②
열량/단백질	609.9/28.1					668.2/25.7
변경사항						

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

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등),
딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은
원형 그대로 제공하지 않습니다.
제공시 작게 썰어서 묻과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부/콩국/비지)	김치	
							배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국, 캐나다 산	국내산	국내산
	가공품					수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,참돔,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,아귀,쭈꾸미,다랑어)		
	떡갈비	참치	베이컨	소세지	탕수육	함박	햄	훈제오리	고등어	명태	갈치	오징어	꽃게
	산	원양 산	산	산	산	산	산	국내산	노르웨이 산	산	원양 산	태국 산	산