

26년 11월 식단표 (혼합형/만3-5세)

부안군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 장아은

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) *세계음식 Day*
오전간식	방울토마토⑫	당근죽⑤⑥	귤	대구살시금치죽	바나나
점심	백미밥 버섯뭇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 유부챗국⑤ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	나시고랭①⑤⑥⑨⑱ (새우달걀볶음밥) 숙주맑은국 두부동그랑땡①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/매실차	온메밀국수③⑤⑥	달걀주먹밥①⑤	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/ 짜먹는요구르트②
열량/단백질	588/24	681/30	596/23	614/24	622/28
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) ★푸드브릿지★
오전간식	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	사과	단호박죽	단감
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	찹쌀밥 황탯국⑤⑥ 돈육시래기찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	흑미밥 순두부찌개①⑤ 삼치간장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	쇠고기도라지덮밥 ⑤⑥⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	당근전①⑤⑥/ 과채주스	시리얼&우유②⑤⑥	들깨수제비⑤⑥	롤빵①②⑤⑥/우유②	으깬고구마샐러드 ①⑤
열량/단백질	596/25	666/30	569/26	625/29	601/25
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	방울토마토⑫	찹쌀녹두죽⑤⑥	배	근대죽⑤⑥	키위
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 감자옹심이국⑤⑥ 새우베이컨볶음 ⑤⑥⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 배추들깨탕⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골팟국⑯ 생선까스&타르타르S ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	두부카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①/매실차	채소밥전①⑤	꿀호떡②④⑤⑥/ 우유②	찐감자/요구르트②
열량/단백질	598/22	628/29	645/26	751/29	619/22
일자	23(월)	24(화)	25(수) ★푸드브릿지★	26(목)	27(금)
오전간식	샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑯	단감	오트밀죽②	귤
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 햄감자채볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치/백김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈민찌두부조림 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	돈육콩나물밥&양념장⑤ ⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치/백김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥/ 과채주스	도라지채소튀김⑤/ 요구르트②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	592/28	692/24	654/22	682/23	687/25
일자	30(월)			생일식단	★푸드브릿지 신메뉴★ 4분기 도라지
오전간식	방울토마토⑫			백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	
점심	백미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 두부찹쌀가루부침⑤ 노각무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨				
오후간식	삶은달걀①/과채주스				
열량/단백질	546/25			455/18	

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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 음료가 제공되지 않는 간식류에 추가적으로 물과 차 등을 함께 제공하시길 권하여 드립니다.



26년 11월 식단표 (혼합형/만1-2세)

부안군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 장아은

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) *세계음식 Day*
오전간식	방울토마토⑫	당근죽⑤⑥	귤	대구살시금치죽	바나나
점심	백미밥 버섯뭇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 유부챗국⑤ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	나시고랭①⑤⑥⑨⑱ (새우달걀볶음밥) 숙주맑은국 두부동그랑땡①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/매실차	온메밀국수③⑤⑥	달걀주먹밥①⑤	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/ 짜먹는요구르트②
열량/단백질	382/15	443/19	387/15	399/16	404/18
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) ★푸드브릿지★
오전간식	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	사과	단호박죽	단감
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	찹쌀밥 황탯국⑤⑥ 돈육시래기찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	흑미밥 순두부찌개①⑤ 삼치간장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	쇠고기도라지덮밥 ⑤⑥⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	당근전①⑤⑥/ 과채주스	시리얼&우유②⑤⑥	들깨수제비⑤⑥	롤빵①②⑤⑥/우유②	으깬고구마샐러드 ①⑤
열량/단백질	387/16	433/19	370/17	406/19	391/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	방울토마토⑫	찹쌀녹두죽⑤⑥	배	근대죽⑤⑥	키위
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 감자옹심이국⑤⑥ 새우베이컨볶음 ⑤⑥⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 배추들깨탕⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골팟국⑯ 생선까스&타르타르S ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	두부카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①/매실차	채소밥전①⑤	꿀호떡②④⑤⑥/ 우유②	찐감자/요구르트②
열량/단백질	388/14	408/19	419/17	488/19	402/14
일자	23(월)	24(화)	25(수) ★푸드브릿지★	26(목)	27(금)
오전간식	샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑯	단감	오트밀죽②	귤
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 햄감자채볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치/백김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈민찌두부조림 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	돈육콩나물밥&양념장⑤ ⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치/백김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥/ 과채주스	도라지채소튀김⑤/ 요구르트②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	385/18	450/16	425/14	443/15	447/16
일자	30(월)			생일식단	★푸드브릿지 신메뉴★ 4분기 도라지
오전간식	방울토마토⑫			백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	
점심	백미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 두부찹쌀가루부침⑤ 노각무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨				
오후간식	삶은달걀①/과채주스				
열량/단백질	355/16			296/12	

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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 음료가 제공되지 않는 간식류에 추가적으로 물과 차 등을 함께 제공하시길 권하여 드립니다.

부안여성농업인센터 알곡어린이집