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

11월 식단표
(0~2세 오전죽형)

공립 신대 중흥 10차
에듀하이어린이집

작성자 : 전 은 미 영양사

	일자/요일	2(월)	3(화) 1,2세 감따기체험	4(수)	5(목)2세 그림책도서관	6(금)
첫째주	오전간식	잘게썬오징어채소죽⑰	요플레②	찹쌀김가루죽	닭녹두죽⑮	삼색채소죽
	점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 바지락살국⑱ 동그랑땡부침①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩/쌈무 치커리토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부구이/양념장⑤⑥ 숙주당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 삼치무조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	사과/우유②	핫도그①②⑥⑩/차	배/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	바나나
	열량/단백질	400.5/13.1	398.2/19.2	401.5/16.2	423.4/14.2	392.7/16.4
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)채식의날 특색 부모참여 수업	12(목)	13(금)국가정원 동물원 견학
	오전간식	소고기무죽⑯	누룽지죽	단호박죽	크래미버섯죽①⑤⑥⑧	잔멸치감자죽
	점심	백미밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 잘게썬부추돈채볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 생선까스/타르소스①⑤⑥ 양상추오리엔탈샐러드 ⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 달걀채소찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	귤/우유②	찐감자/유자차	사과	크림빵①②⑥/우유②	배/우유②
	열량/단백질	418.9/20	400.7/14.8	398.1/10.9	399.5/17.7	420.6/18.3
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)2세 원어민 영어놀이	18(수)국없는날	19(목)지진,해일 대피훈련	20(금)1,2세 무뽑기체험
	오전간식	새우살청경채죽⑨	양배추당근죽	연두부애호박죽⑤	잘게썬콩나물죽⑤	요플레②
	점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 미소된장닭갈비 ⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 잘게썬오징엇국⑤⑥⑰ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 훈제오리단호박찜 ⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	사과	쌀과자⑤⑥/우유②	귤/우유②	찐만두⑤⑥⑩/차	바나나/우유②
	열량/단백질	403.1/18.3	408.1/14.8	406/15.7	411.7/15.6	414.6/16
넷째주	일자/요일	23(월) 동물체험	24(화)2세 원어민 영어놀이	25(수)	26(목)1세 멜로디 음악놀이	27(금)1,2세 소방서 견학
	오전간식	고구마치즈죽②	닭살채소죽⑮	표고버섯무죽	누룽지죽	잘게썬부추소고기죽⑯
	점심	백미밥 애호박수제비국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 두부취나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 황태감자국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 양상추유자청무침 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 닭곰탕⑮/소면⑥ 어묵채소조림⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치당근무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	바나나	감자고로케①⑤⑥ /케첩⑫	귤/우유②
	열량/단백질	411/16	435/22.6	401.4/15.3	406.6/15.7	419.9/16.4
다섯째주	일자/요일	30(월)저당데이		※ 알레르기 유발 식품 표시 ※		
	오전간식	바지락살채소죽⑱		①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		
	점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		★ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
	오후간식	배/우유②		몸에 좋은 11월 제철음식		
	열량/단백질	420.4/17		굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 삼치, 도미, 광어, 가리비, 대하, 사과, 배, 유자, 귤, 석류, 늙은호박		

공지사항

- ◆ 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 메추리알 등), 딱딱한 음식(견과류 등) 제공 시 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공해주세요.
- ◆ 점심 및 2회 간식 식단은 0~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.
- ◆ 김치 메뉴는 모든 종류의 김치류로 대체하여 제공할 수 있습니다. (배추김치, 깍두기, 백김치, 나박김치, 오이소박이 등)
- ◆ 보라색 메뉴는 11월 신규 레시피가 제공되는 메뉴입니다. 참고하여 조리하실 것을 권장드립니다.
- ◆ 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 식단감수요청서를 작성하여 센터로 발송 바랍니다. 자세한 내용은 식단기준안을 참고 바랍니다.
- ※ (위 식단은 순천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
- ◆ 순천시에서는 어린이들의 건강한 신체발달 도모 및 친환경 생산농가의 안정적인 판로 확보를 위해 식자재를 친환경 농축산물로 구입가능토록 지원하고 있습니다.

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기(한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		배추	고춧가루					고등어	코다리·동태(명태)	오징어	다랑어(참치)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	원양산

식육 · 어육 가공품

동그랑땡	생선까스	미트볼	훈제오리	어묵
돼지고기: 국내산	러시아산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	오리고기: 국내산	연육일경우제외