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

11월 식단표

한신더휴 어린이집

작성자 : 전 은 미 영양사

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	잘게썬오징어채소죽⑰	달걀양파죽①	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	파인애플/우유②	핫도그①②⑥⑩/보리차	사과/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	바나나
	열량/단백질	400.5/13.1	416.8/18.3	401.5/16.2	423.4/14.2	392.7/16.4
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)채식의날	12(목)	13(금)
	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	키위/우유②	찐감자/유자차	귤	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)	18(수)국없는날	19(목)	20(금)
	오전간식	새우살청경채죽⑨	양배추당근죽	연두부애호박죽⑤	잘게썬콩나물죽⑤	달걀채소죽①
	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	토마토⑫/우유②	찐만두⑤⑥⑩/매실차	파인애플/우유②
	열량/단백질	403.1/18.3	408.1/14.8	406/15.7	411.7/15.6	424.3/14.3
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	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	귤/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	바나나	감자고로케①⑤⑥ /케첩⑫	키위/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				
	오전간식	바지락살채소죽⑱				
	점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	토마토⑫/우유②				
	열량/단백질	420.4/17				



※ 알레르기 유발 식품 표시 ※

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

★ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

☺ 몸에 좋은 11월 제철음식

굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 삼치, 도미, 광어, 가리비, 대하, 사과, 배, 유자, 귤, 석류, 늙은호박

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	국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	오리고기:국내산	연육일경우제외