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

11월 식단표

(0~2세)

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 홍시깍두기⑨	보리밥 바지락살국⑱ 동그랑땡부침①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩/쌈무 치커리토마토무침⑤⑥⑫ 토마토김치⑨⑫	현미찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부구이/양념장⑤⑥ 숙주당근나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 삼치무조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	사과/우유②	핫도그①②⑥⑩/메밀차	바나나/우유②	찐만두⑤⑥⑩/매실차	샤인머스켓
	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 토마토김치⑨⑫	기장밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 생선까스/타르소스①⑤⑥ 양상추오리엔탈샐러드 ⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	흑미밥 맑은돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 달걀채소찜① 시금치나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	토마토⑫/우유②	찐감자/유자차	샤인머스켓	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 토마토김치⑨⑫	보리밥 잘게썬오징엇국⑤⑥⑰ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	짜장라이스⑤⑥⑩ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 단무지무침⑬ 토마토김치⑨⑫	현미찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 훈제오리단호박찜 ⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어야채전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 홍시깍두기⑨
	오후간식	파인애플	쌀과자⑤⑥/우유②	골드키위/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	바나나/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 홍시깍두기⑨	기장밥 황태감자국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 양상추유자청무침 홍시깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 김자반⑤ 토마토김치⑨⑫ 요구르트②	흑미밥 닭곰탕⑮/소면⑥ 어묵채소조림⑤⑥ 브로콜리숙회 토마토김치⑨⑫	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치당근무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	사과/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	샤인머스켓	치킨너겟①⑤⑥ /케첩⑫/보리차	토마토⑫/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 토마토김치⑨⑫		★ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
	오후간식	귤/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		

공지

◆ **매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 메추리알 등), 딱딱한 음식(견과류 등) 제공 시 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공합니다.**

◆ **순천시에서는** 어린이들의 건강한 신체발달 도모 및 친환경 생산농가의 안정적인 판로 확보를 위해 식자재를 **친환경 농축산물로 구입가능토록 지원**하고 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	국내산	돼지고기:국내산, 소고기:국내산	오리고기:국내산	연육:국내산