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

11월 식단표-A

(0~2세 오전죽형)

골드킹덤 어린이집

작성자 : 전 은 미 영양사

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	잘게썬오징어채소죽	누룽지죽	찹쌀김가루죽	닭녹두죽	삼색채소죽	잣죽
	점심	백미밥 근대된장국 소야채불고기 베이비채소샐러드 깍두기	보리밥 바지락살두부국 떡갈비구이 시금치나물 배추김치	백미밥 감자다시마국 수육/쌈무 치커리토마토무침 배추김치	현미찹쌀밥 소고기미역국 두부구이/양념장 다짐육가지볶음 깍두기	백미밥 달걀팟국 삼치무조림 다진콩나물무침 배추김치	하이라이스 숭늉 명엽채조림 단무지무침 배추김치
	오후간식	배/우유	찐고구마/배즙	멜론/우유	통밀토스트/저당두유	찐옥수수/ 그릭요거트	사과/우유
	열량/단백질	400.5/13.1	416.8/18.3	401.5/16.2	423.4/14.2	392.7/16.4	420.2/15.7
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)채식의날	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	소고기무죽	달걀양파죽	단호박죽	크래미버섯죽	잔멸치감자죽	들깨죽
	점심	백미밥 새우살뭇국 잘게썬부추돈채볶음 도토리묵상추무침 배추김치	기장밥 맑은닭개장 애호박전 얼갈이나물 깍두기	백미밥 미소장국 생선까스/타르소스 양상추오리엔탈샐러드 배추김치	흑미밥 맑은돈육김칫국 달걀채소찜 청경채볶음 깍두기	백미밥 순두부백탕 소고기채소볶음 브로콜리참깨소스무침 배추김치	백미밥 북엇국 메추리알케첩조림 도라지나물 배추김치
	오후간식	단감/배	찐감자/유자차	망고/샤인머스켓	호밀빵/우유	바나나/요거트	곡물크리스피롤 /두유
	열량/단백질	418.9/20	400.7/14.8	398.1/10.9	399.5/17.7	420.6/18.3	400.2/15
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	새우살청경채죽	양배추당근죽	연두부애호박죽	잘게썬콩나물죽	달걀채소죽	잘게자른부추죽
	점심	백미밥 콩나물국 미소된장닭갈비 파프리카양배추무침 배추김치	보리밥 잘게썬오징엇국 미트볼채소조림 새콤달콤오이무침 배추김치	짜장라이스 숭늉 잔멸치볶음 단무지무침 깍두기	현미찹쌀밥 소고기미역국 훈제오리단호박찜 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 시래기된장국 동태살전 연근조림 깍두기	소고기잡채덮밥 다시마뭇국 세발나물무침 짜먹는요구르트 배추김치
	오후간식	토마토/키위	찐계란/우유	귤/단호박찜	찐만두/차	홍시/그릭요거트	제철과일/우유
	열량/단백질	403.1/18.3	408.1/14.8	406/15.7	411.7/15.6	424.3/14.3	407.9/11.9
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	고구마치즈죽	닭살채소죽	표고버섯무죽	누룽지죽	잘게썬부추소고기죽	현미채소죽
	점심	백미밥 애호박수제비국 순살가자미구이 두부취나물무침 깍두기	기장밥 황태감자국 소고기달걀장조림 양상추유자청무침 깍두기	참치채소볶음밥 유부장국 새우브로콜리샐러드 김자반 깍두기	흑미밥 닭곰탕/소면 어묵채소조림 애호박나물 배추김치	백미밥 들깨뭇국 돼지갈비찜 시금치당근무침 배추김치	백미밥 맑은홍합살국 두부조림 고사리나물 배추김치
	오후간식	사과/찐밤	단호박설기/우유	키위/ 플레인요거트	호빵/우유	방울토마토/ 미니팬케이크	검은콩두유
	열량/단백질	411/16	435/22.6	401.4/15.3	406.6/15.7	419.9/16.4	395.9/15.1
다섯째주	일자/요일	30(월)저당데이		※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			
	오전간식	바지락살채소죽		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 조랭이떡만둣국 저당고등어조림 숙주부추나물 배추김치		★ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
	오후간식	귤/고구마범벅		☺ 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	노르웨이산	러시아산	원양산	원양산

식육 · 어육 가공품

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

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

11월 식단표

(이유식 후기)

골드킹덤 어린이집

작성자 : 엄 민 지 영양사

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	잘게썬오징어채소죽	누룽지죽	찹쌀김가루죽	닭녹두죽	삼색채소죽	잣죽
	점심	소고기야채무른밥	두부시금치무른밥	감자다시마무른밥	소고기가지무른밥	달걀치즈무른밥	새우살감자무른밥
	오후간식	잘게자른배	으깬찐고구마	잘게자른메론	잘게자른통밀빵/차	잘게자른사과	아기두유
	열량/단백질	300.1/8.8	301.8/11	262.6/8.7	293.2/9.6	356/9.1	265.2/8.4
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)채식의날	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	소고기무죽	누룽지죽	단호박죽	크래미버섯죽	잔멸치감자죽	들깨죽
	점심	새우부추무른밥	닭살애호박무른밥	흰살생선근대무른밥	달걀청경채무른밥	소고기브로콜리무른밥	북어무무른밥
	오후간식	잘게자른단감	으깬찐감자	잘게자른샤인	잘게자른호밀빵	으깬바나나	그릭요거트
	열량/단백질	308.5/9.1	302.5/8.9	299.6/7.6	317.6/8.9	289.5/9.5	269.6/9.8
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	새우살청경채죽	양배추당근죽	연두부애호박죽	잘게썬콩나물죽	달걀채소죽	잘게자른부추죽
	점심	닭가슴살양배추무른밥	소고기오이무른밥	잔멸치당근무른밥	소고기미역무른밥	동태살연근무른밥	소고기비타민무른밥
	오후간식	잘게자른키위	으깬찐달걀/차	잘게자른귤	아기쌀과자	홍시	아기두유
	열량/단백질	321.2/13.6	321.2/14.6	281.5/9	303.5/8.3	254.6/5.9	258.1/8.8
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	고구마치즈죽	닭살채소죽	표고버섯무죽	누룽지죽	잘게썬부추소고기죽	현미채소죽
	점심	순살가자미애호박무른밥	소고기양배추무른밥	참치채소무른밥	닭살양배추무른밥	김가루들깨무른밥	두부양파무른밥
	오후간식	으깬찐밤	그릭요거트	잘게자른키위	감자범벅/차	잘게자른토마토	잘게자른크로와상
	열량/단백질	290.3/8	289/9.7	296/8	351.6/9.3	322.9/9.6	353.4/7.4
다섯째주	일자/요일	30(월)저당데이					
	오전간식	바지락살채소죽					
	점심	달걀노른자 브로콜리무른밥					
	오후간식	잘게자른귤					
	열량/단백질	285/7.6					



※ 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

공지사항

◆ **단 계 : 초기(5~6개월 전후) - 중기(7~8개월 전후) - 후기(9~12개월 전후)**

◆ **알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다.**

◆ 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 **식단감수요청서**를 작성하여 센터로 발송 바랍니다. 자세한 내용은 **식단기준안**을 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 지원**하고 있습니다.

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