발행일 : 26. 10. 16.(금)
감수 기간: 26. 10. 19.(월)~26. 10. 23.(금)

식품의약품안전처 전라남도 화순군 동신대학교 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터

유창2차 어린이집

11월 식단표 (죽간식형)

영양사 : 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터

윤아현, 강인선, 이지은

일자	2[월]	3[화] 저당데이	4[수]	5[목]	6[금] 절기데이	
오전간식	브로콜리죽	닭가슴살무죽⑮	소고기양파죽⑯	감자죽	느타리버섯죽	
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국 과일양념돈육불고기 ⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨⑰ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 돈육시금치잡채⑤⑥⑩ 비트동치미	
오후간식	사과, 우유②	찐고구마, 우유②	단감, 액상요구르트②	바나나, 우유②	도넛①②⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	430/14	424/16	439/16	434/16	440/18	
일자	9[월]	10[화] 도레미데이	11[수]	12[목]	13[금]	
오전간식	두부양파죽⑤	달걀채소죽①	시금치죽	닭가슴살파프리카죽⑮	애호박죽	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부참치조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	애호박수제비⑥ 백미밥1/2 미니돈가스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	포도, 우유②	당근핫케이크①②⑤⑥, 액상요구르트②	귤, 우유②	오이스틱, 콘치즈구이①②⑤, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	409/14	440/15	399/15	423/15	434/19	
일자	16[월]	17[화]	18[수] 도레미데이	19[목]	20[금]	
오전간식	소고기숙주죽⑯	새송이버섯죽	두부파프리카죽⑤	영양누룽지	달걀치즈죽①②	
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태국⑤⑥ 당근달걀찜① 병아리콩조림⑤⑥ 배추김치⑨	해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 두부찌개⑤ 배추시저샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	사과, 우유②	고구마맛탕, 우유②	바나나, 우유②	빵①②⑤⑥,액상요구르트②	단감, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	437/17	401/16	425/16	440/18	440/17	
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] 도레미데이	27[금] 저염데이	
오전간식	참치채소죽	두부감자죽⑤	게살양파죽①⑤⑥⑧	흑임자죽	오이죽	
점심	백미밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 세발나물달걀말이①⑤ 건파래자반 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑭ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리훈제구이 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑪⑫⑮⑯⑱ 참치주먹밥⑤ 파송송달걀국① 당근라페 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어숙회&양념장⑤⑥⑰ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	배, 오이스틱, 우유②	귤, 우유②	샌드위치①②④⑥, 우유②	샤인머스켓, 어린이치즈②	부추전⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	416/16	432/17	440/15	398/13	417/17	
일자	30[월]					
오전간식	김가루찹쌀죽					
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	바나나, 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	417/17					

저염데이
저당데이
도레미데이
절기데이

♬도레미 식단♬



[이달의 식재료: 당근]
도: 당근핫케이크
레: 당근달걀찜
미: 당근라페

♡생일식단♡

달걀청경채죽①
백미밥
소고기미역국⑤⑥⑯
수제닭강정①⑤⑥⑫⑮
봄동시저샐러드①②⑤⑥⑩
깍두기⑨
케이크①②⑥, 액상요구르트②
440/13

원산지표시																		
쌀						배추김치			콩			소고기 (한우)	돼지고기		닭고기		오리고기	
밥		죽		누룽지		배추(얼갈이)		고춧가루	두부류	콩국수	콩비지							
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	
수가공품	해물완자		국내산	계살(명태)	국내산	수산물	고등어		국내산	해물자장밥 (해물:새우		국내산	육가공품	돈가스(돼지고기)		국내산		
	해물:오징어						오징어		국내산					오리훈제(오리고기)		국내산		
	참치( )		산				동태		국내산					미트볼		국내산		
	어묵(생선)		산											베이컨(돼지고기)		국내산		

* 식재료 수급사정에 따라 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
* 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 20-35%

* 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.