국공립제일 보듬이나눔이어린이집

11월 식단표

이유식(완료기)

동신대학교 식품영양학과와 함께하는
장흥군 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 정희주(희주), 이지수(지수)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
점 심	양배추당근진밥	소고기채소진밥⑯	흰살생선채소진밥	연두부애호박 진밥⑤	팽이버섯채소진밥
열량/단백질	178/4	189/7	174/8	163/4	157/4
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
점 심	새우채소진밥⑨	닭가슴살채소 진밥⑮	단호박연근진밥	돈육배추진밥⑩	느타리버섯 청경채진밥
열량/단백질	175/7	170/7	175/5	189/7	150/4
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
점 심	두부우엉진밥⑤	새송이버섯채소 진밥	달걀채소진밥①	감자애호박진밥	동태살부추진밥
열량/단백질	172/5	152/3	215/6	161/4	163/7
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
점 심	닭가슴살 파프리카진밥⑮	오징어채소진밥⑰	달걀가지진밥①	소고기깻잎진밥⑯	들깨채소진밥
열량/단백질	169/7	167/7	174/5	190/7	180/5
일자/요일	30(월)				
점 심	고구마채소진밥				
열량/단백질	179/3				

원산지 표시	쌀			콩			배추김치	
	밥	미음	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	한우					오징어	동태	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산물 가공품							

알레르기 유발 식품	①난류(가금류) 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 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 위 식단은 장흥군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며 제일어린이집은 식육·수산물 가공품등은 친환경 □ 이아누리업체를 사용합니다.

국공립제일 보듬이나눔이어린이집

11월 식단표

유아(만1-2세/간식)

동신대학교 식품영양학과와 함께하는 장흥군 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 정희주(휴), 이지수(직)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)신메뉴	6(금)
오전간식	배	소고기채소죽⑮★생일상★	사과/플레인요구르트②	연두부+간장⑤⑥	옥수수스프②⑥/식빵①②⑥
점 심	백미밥 김칫국⑨ 생선가스⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 갈비탕⑯ 시금치스크램블①⑤ 파프리카무생채 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	로제스파게티⑥⑫ 약간의 밥 단호박조림⑤⑥ 상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추시래기국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	새우채소전⑤⑥⑨	꿀호떡①②⑥/작두콩차	무산김한우표고주먹밥⑤⑥⑲/매실차	찐고구마/우유②
열량/단백질	391/12	442/19	416/15	421/16	457/19
일자/요일	9(월)저염데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)저당데이
오전간식	우유미숫가루②⑤	닭가슴살채소죽⑮	단감/치즈②	영양누룽지/깍두기⑨	바나나/우유②
점 심	수수밥 들깨순두부국⑤ 간장돼지주물럭⑤⑥⑩ (저염)연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑮ 오이소박이⑤⑥ 백김치	현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장두부조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑮ (저당)코다리엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약밥⑤⑥	마카로니과일샐러드①⑤⑫	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/현미차	귤/플레인요구르트②	미니붕어빵①②⑥
열량/단백질	404/15	419/13	401/15	443/17	433/16
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	삶은달걀①/식혜	새송이버섯채소죽	사과/치즈②	감자애호박죽	배
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 시금치잡채⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 간장만두강정⑤⑥⑩⑫⑲ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 부추된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동태맑은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	찐고구마/둥굴레차	머핀①②⑤⑥/옥수수차	우동⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②
열량/단백질	421/16	400/11	323/11	391/15	394/18
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	바나나/우유②	오징어채소죽⑰	귤	검은콩두유⑤	딸기/마시는요구르트②
점 심	수수밥 북엇국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩ 들깨무나물 배추김치⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 홍합살미역국⑤⑥⑯ (수제)함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깻잎겉절이⑤⑥ 백김치	브로콜리카레라이스⑤⑥⑩ 소고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	연근새우전①⑤⑥⑨	호빵⑥/작두콩차	핫케이크①②⑤⑥/우유②	콜유부초밥⑤⑥	으깬감자범벅①⑤/매실차
열량/단백질	395/19	399/16	413/17	407/16	440/16
일자/요일	30(월)				
오전간식	샤인머스캣/플레인요구르트②				
점 심	현미밥 늙은호박된장국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소김밥⑤⑥⑬/보리차				
열량/단백질	398/16				

❑ 어린이 기호식품 품질인증 식품

- 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
- 과채주스는 당류가 첨가되지 않은 제품
- 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

어린이 기호식품 품질인증 식품의 약품은 천처

원산지 표시	쌀			콩			배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기							
	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	국내산	국내산	국내산	국내산	동태	오징어	홍합	
					러시아산	국내산	국내산	
	식육·수산물 가공품							
	생선가스	어묵	참치					
	국내산	국내산	원양어산					
알레르기 유발 식품	①난류(가금류) 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 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 위 식단은 장흥군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며 제일어린이집은 식육·수산물 가공품등은 친환경 ❑ 아이누리업체를 사용합니다.

국공립제일보듬이 나눔이어린이집

11월 식단표

유아(만3-5세/간식)

동신대학교 식품영양학과와 함께하는
장흥군 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 정희주(휴), 이지수(전)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)신메뉴	6(금)
오전간식	배	소고기채소죽⑮★생일상★	사과/플레인요구르트②	연두부+간장⑤⑥	옥수수스프②⑥/식빵①②⑥
점 심	백미밥 김칫국⑨ 생선가스⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 갈비탕⑯ 시금치스크램블①⑤ 파프리카무생채 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	로제스파게티⑥⑫ 약간의 밥 단호박조림⑤⑥ 상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추시래기국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	새우채소전⑤⑥⑨	꿀호떡①②⑥/작두콩차	무산김한우표고주먹밥⑤⑥⑯/매실차	찐고구마/우유②
열량/단백질	601/18	679/29	641/23	648/24	703/29
일자/요일	9(월)저염데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)저당데이
오전간식	우유미숫가루②⑤	닭가슴살채소죽⑮	단감/치즈②	영양누룽지/깍두기⑨	바나나/우유②
점 심	수수밥 들깨순두부국⑤ 간장돼지주물럭⑤⑥⑩ (저염)연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 오이소박이⑤⑥ 백김치	현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장두부조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑮ (저당)코다리엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약밥⑤⑥	마카로니과일샐러드①⑤⑫	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/현미차	귤/플레인요구르트②	미니붕어빵①②⑥
열량/단백질	621/22	644/21	617/23	681/27	666/24
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	삶은달걀①/식혜	새송이버섯채소죽	사과/치즈②	감자애호박죽	배
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 시금치잡채⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 간장만두강정⑤⑥⑩⑫⑱ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 부추된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동태맑은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	찐고구마/둥굴레차	머핀①②⑤⑥/옥수수차	우동⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②
열량/단백질	647/24	615/16	603/22	602/23	606/28
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	바나나/우유②	오징어채소죽⑰	귤	검은콩두유⑤	딸기/마시는요구르트②
점 심	수수밥 북엇국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩ 들깨무나물 배추김치⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ (수제)함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깻잎겉절이⑤⑥ 백김치	브로콜리카레라이스⑤⑥⑩ 소고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	연근새우전①⑤⑥⑨	호빵⑥/작두콩차	핫케이크①②⑤⑥/우유②	롤유부초밥⑤⑥	으깬감자범벅①⑤/매실차
열량/단백질	608/29	613/25	635/26	626/25	676/25
일자/요일	30(월)				
오전간식	샤인머스캣/플레인요구르트②				
점 심	현미밥 늙은호박된장국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소김밥⑤⑥⑬/보리차				
열량/단백질	612/25				

❑ 어린이 기호식품 품질인증 식품

- 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
- 과채주스는 당류가 첨가되지 않은 제품
- 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

원산지 표시	쌀			콩			배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	한우					동태	오징어	홍합
	국내산		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·수산물 가공품							
	생선가스	어묵	참치					
	국내산	국내산	원양어산					

알레르기 유발 식품	①난류(가금류) 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 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 위 식단은 장흥군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며 제일어린이집은 식육·수산물 가공품등은 친환경 ㅁ 이아누리업체를 사용합니다.