함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center | 식품의약품안전처 | 전라남도 JeollaNamdo | 함평군 | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표 (만 1~2세/ 표준형)

대동어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 1~2세 영양섭취 기준: 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(단호박) ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 절기음식의 날
오전간식	요거트②/견과류⑭	단호박죽②	누룽지	귤/치즈②	브로콜리죽⑤⑥
점심	백미밥 오징어무국⑤⑰ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 소고기얼갈이국⑤⑥⑯ 두부칠리소스구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 돈육목살구이⑩/상추쌈⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부양파된장국⑤⑥ 닭다리대파구이⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★동치미
오후간식	방울토마토⑫/요구르트②	찐고구마/우유②	견과류④⑭/배	김가루주먹밥⑤⑥/둥글레차	미니붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	420/20.3	423.6/15.4	421.9/17.4	422.1/20.7	426.7/14.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	요거트②/당근스틱	찐고구마/우유②	누룽지	사과/치즈②	
점심	잡곡밥 어묵무국⑤⑥⑧ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박수제비국⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ ▼배추된장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	부모님과 함께 떠나는 기차여행
오후간식	롤케익①②⑤⑥/우유②	당근주먹밥⑤⑥/보리차	가래떡/포도	찐감자/식혜	
열량/단백질	421.9/15.6	423.8/17	427.3/16.1	428.6/17.1	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	요거트②/블루베리	모닝빵①②⑤⑥/우유②	팽이버섯죽	키위/우유②	소고기당근죽⑯
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 단호박두부전①⑤ 된장배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯실파장국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추토마토샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 황태채달걀국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/배	찐빵①②⑤/요구르트②	꼬마주먹밥②⑤⑨/우엉차	밤식빵①②⑤⑥/사과주스
열량/단백질	421.1/16.8	421.8/13.8	428.2/19.7	424.7/16.7	426.3/14.5
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	요거트②/	사과/호상요구르트②	전복죽⑱	시리얼/우유②	찐고구마/우유②
점심	잡곡밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭다리대파국⑮ 소불고기⑤⑥⑯/배추쌈 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ ▼부추달걀전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	단호박꿀찜/매실차	미니붕어빵①②⑥/우유②	단감/치즈②	유부초밥⑤⑥/귤
열량/단백질	424.5/16.4	425.1/14	421.7/21	426.5/14.1	427.9/14
일자/요일	30(월)				
오전간식	요거트②/오이스틱				
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	방울토마토⑫/우유②				
열량/단백질	420.4/18.6				

우리나라 절기음식 – 입동(立冬)

'겨울이 시작된다'는 의미의 24절기 중 열아홉번째인 **'입동(立冬)'** 에는 **[동치미]** 를 먹어요!

식단 안내문과 레시피를 확인해주세요!

☺ **알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.**

난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9)
돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15)
소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19)
★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀 (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩		농산물/김치류			육가공품		수산물가공품	
밥	죽	누룽지	유부	두부	배추	고춧가루	얼갈이	소시지	돈육/국내	어묵	연육/베트남
국내	국내	국내	중국,인도	국내,중국,인도	국내	국내	국내	돈가스	돈육/국내	해물동그랑땡	오징어/원양,체루
소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		미니핫도그	돈육/국내	참치	다랑어/원양
죽용	국거리용	볶음용				오징어	고등어				
국내한우	국내한우	국내한우	국내	국내	국내	원양	국내,노르웨이				

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀

함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center | 식품의약품안전처 | 전라남도 JeollaNamdo | 함평군 | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표 (만 3~5세/ 표준형)

대동어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(단호박) ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 절기음식의 날
오전간식	요거트②/견과류⑭	단호박스프②	누룽지	귤/치즈②	브로콜리죽⑤⑥
점심	백미밥 오징어무국⑤⑰ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부칠리소스구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 돈육목살구이⑩/상추쌈⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부양파된장국⑤⑥ 닭다리대파구이⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★동치미
오후간식	방울토마토⑫/요구르트②	찐고구마/우유②	견과류④⑭/배	김가루주먹밥⑤⑥/둥글레차	미니붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	661.5/29.3	663.7/23.6	666.3/27.6	661.2/29.1	661.3/22
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	요거트②/당근스틱	찐고구마/우유②	누룽지	사과/치즈②	부모님과 함께 떠나는 기차여행
점심	잡곡밥 어묵무국⑤⑥⑧ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박수제비국⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ ▼배추된장국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	롤케익①②⑤⑥/우유②	당근주먹밥⑤⑥/보리차	가래떡/포도	찐감자/식혜	
열량/단백질	664/24.3	668.9/27.3	665/24.9	621.1/25.1	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	요거트②/블루베리	모닝빵①②⑤⑥/우유②	팽이버섯죽	키위/우유②	소고기당근죽⑯
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 단호박두부전①⑤ 된장배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯실파장국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추토마토샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 황태채달걀국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/배	찐빵①②⑤/요구르트②	꼬마주먹밥②⑤⑨/우엉차	밤식빵①②⑤⑥/사과주스
열량/단백질	666.7/28.4	662.5/22.7	668.7/28.6	668.3/26	664.8/24.4
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	요거트②/	사과/호상요구르트②	전복죽⑱	시리얼/우유②	찐고구마/우유②
점심	잡곡밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭다리대파국⑮ 소불고기⑤⑥⑯/배추쌈 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ ▼부추달걀전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	단호박꿀찜/매실차	미미붕어빵①②⑥/우유②	단감/치즈②	유부초밥⑤⑥/귤
열량/단백질	669.5/27.3	660.9/24	662.3/31.3	667.6/24.5	666/22.9
일자/요일	30(월)				
오전간식	요거트②/오이스틱				
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	방울토마토⑫/우유②				
열량/단백질	662.5/32.2				

우리나라 절기음식 - 입동(立冬)

'겨울이 시작된다'는 의미의 24절기 중 열아홉번째인 **'입동(立冬)'** 에는 **[동치미]** 를 먹어요!

식단 안내문과 레시피를 확인해주세요!

☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

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

★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀 (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩		농산물/김치류			육가공품		수산물가공품	
밥	죽	누룽지	유부	두부	배추	고춧가루	얼갈이	소시지	돈육/국내	어묵	연육/베트남
국내	국내	국내	중국,인도	국내,중국,인도	국내	국내	국내	돈가스	돈육/국내	해물동그랑땡	오징어/원양,체루
소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		미니핫도그	돈육/국내	참치	다랑어/원양
죽용	국거리용	볶음용				오징어	고등어				
국내한우	국내한우	국내한우	국내	국내	국내	원양	국내,노르웨이				

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀