11월 영유아 죽혼합식 식단

근로복지공단 영주어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 신메뉴	5(목)	6(금)
오전간식	토마토⑫/치즈	대구살깻잎죽	채소스틱/치즈1장②	들깨미역죽㉑	배/우유②
점 심	백미밥 버섯된장국㉑ 안매운제육볶음⑩㉑ 청경채나물㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 김치맑은국⑨ 쇠고기단호박조림⑯㉑ 브로콜리흑임자소스무침①㉑ 깍두기⑨	달걀우유카레라이스⑤⑩⑫⑮⑯⑱⑳ 다시마채소국 과일샐러드② 김치(깍두기)⑨ 김구이	백미밥 무채양팟국㉑ 소시지채소볶음⑩㉑ 당근감자조림㉑ 김치(깍두기)⑨	참치마요덮밥①㉑ 애호박부춧국 김말이튀김⑤ 김치(깍두기)⑨ 연근부각
오후간식	크림빵⑳/우유②	어묵탕㉑/유기농우유②	찐고구마/차/과채주스	우동㉑/저당요구르트②	맛밤/차/과채주스
열량/단백질	432/16	422/18	399/12	412/11	423/20
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	귤/치즈	우엉채소죽	채소스틱/치즈1장②	순두부채소죽⑤	자른 샤인머스캣/우유②
점 심	백미밥 맑은육개장⑯㉑ 들기름두부구이⑤ 오이무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 콩나물실팟국⑤ 삼치데리야끼구이㉑ 애호박나물㉑ 김치(깍두기)⑨	삼색나물비빔밥⑤ 미소장국㉑ 간장닭살조림⑮㉑ 김치(깍두기)⑨ 짜요짜요	백미밥 북어미역국㉑ 돼지고기사태찜⑩㉑ 배추나물무침 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯맑은국㉑ 훈제오리부추볶음㉑ 푹삶은연근조림㉑ 김치(깍두기)⑨
오후간식	핫케이크⑤⑳/우유②	시리얼/우유②㉑	찐감자/차/과채주스	꽈배기⑤⑳/저당요구르트②	갈비만두⑩㉑/차/유기농요구르트
열량/단백질	402/15	413/17	415/16	398/15	418/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 저염	20(금)
오전간식	사과/치즈	배추누룽지죽	채소스틱/치즈1장②	시금치죽㉑	배/우유②
점 심	백미밥 아욱맑은국㉑ 쇠고기채소볶음⑯㉑ 잔멸치조림㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 유부양팟국⑤ 돈육찹스테이크⑩⑫⑯⑱㉑ 느타리버섯나물㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 쇠고기미역국⑯㉑ 잡채㉑ 순살치킨⑮㉑ 하얀무 바나나	백미밥 당근수제비㉑ 파송송달걀말이①⑤ 숙주무침 김치(깍두기)⑨	수수밥 물만둣국①⑩⑯⑱㉑ 새우살브로콜리볶음⑨㉑ 들깨무나물㉑ 김치⑨
오후간식	머핀⑤⑳/우유②	구운달걀①/유기농우유②	수제케이크⑤⑳/유기농요구르트②	꼬마김밥①⑤/저당요구르트②	유부초밥⑤/차/유기농요구르트
열량/단백질	416/18	422/21	427/18	422/12	420/17
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단감/치즈	모둠버섯죽	채소스틱/치즈1장②	콩나물죽㉑	자른 샤인머스캣/우유②
점 심	백미밥 황태콩나물국⑤ 두부양념조림㉑ 시금치무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 설렁탕⑯ 순살조림닭⑮㉑ 가지채소볶음㉑ 김치(깍두기)⑨	돼지불고기덮밥⑩㉑ 순한김칫국⑤⑨ 코울슬로샐러드㉑ 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑨㉑ 순살고등어구이⑦㉑ 무른우엉채조림㉑ 김치(깍두기)⑨	기장밥 미역국㉑ 쇠고기안심볶음⑯㉑ 파프리카오이무침 김치(깍두기)⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼⑤⑳/우유②	토마토스파게티⑥⑫/유기농우유②	찐단호박/차/과채주스	치킨너겟⑤/저당요구르트②	핫도그⑩⑳/유기농요구르트
열량/단백질	428/16	423/22	392/19	406/16	440/14
날짜	30(월)	<알레르기 주의식품>			<품질인증표시>
오전간식	배/치즈				
점 심	백미밥 배추된장국㉑ 돼지고기곤약조림⑩㉑ 숙주팽이나물㉑ 깍두기⑨				
오후간식	치즈빵⑤⑳/우유②				
열량/단백질	432/15				

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
⑳난류, 우유, 밀(빵류) ㉑대두, 밀

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

어린이 기호식품 품질인증 식품안전정보원

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		축산물		식육 가공품		수산물		수산물 가공품		배추김치	
	백미	국내산	한우	국내산	돼지고기	국내산	훈제오리	국내산	명태	러시아산	어묵	국내산	배추	국내산
	흑미	국내산			닭고기	국내산	소시지	국내산	고등어	국내산	참치	원양어산	고춧가루	국내산
	현미	국내산			오리고기	국내산							콩	
	찹쌀	국내산											두부류	국내산

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

작성영양사: 윤다진

11월 영유아 석식 식단

근로복지공단 영주어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
석 식	보리밥 애호박국㉑ 간장닭강정⑮㉑ 상추겉절이㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 두부채소국⑱㉑ 돼지고기실파볶음⑩㉑ 가지양념무침㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 배추무국㉑ 오리불고기㉑ 맛살콩나물무침①⑧㉑ 김치(깍두기)⑨	기장밥 시래기국㉑ 쇠고기볶음⑯㉑ 오이배무침㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 들깨버섯국㉑ 삼치무조림㉑ 배추나물 깍두기⑨
열량/단백질	228/9	224/12	249/10	237/10	223/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
석 식	흑미밥 감자황탯국㉑ 미트볼채소볶음⑤ 시래기나물㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 맑은된장국㉑ 피망달걀찜① 브로콜리숙회+ 흑임자소스①㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 김치콩나물국⑨㉑ 돈육간장볶음⑩㉑ 우엉들깨무침㉑ 김구이	수수밥 실파유부국⑤ 쇠고기당근볶음⑯㉑ 소시지구이⑤ 김치(깍두기)⑨	백미밥 고사리들깨탕㉑ 순살가자미구이㉑ 양배추볶음㉑ 깍두기⑨
열량/단백질	255/11	231/9	246/14	224/11	231/12
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
석 식	보리밥 설렁탕&소면⑥⑯ 닭봉간장구이⑮㉑ 오이무침 김치(깍두기)⑨	백미밥 쇠고기미역국⑯㉑ 새우채소볶음⑨㉑ 메밀묵무침③㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 근대된장국㉑ 쇠불고기⑯㉑ 김가루두부무침㉑ 김치(깍두기)⑨	기장밥 유부버섯국㉑ 돈육어묵볶음⑩㉑ 고사리나물㉑ 김치(깍두기)⑨	크림빵 과채주스 바나나
열량/단백질	229/11	254/11	258/12	240/12	230/12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
석 식	흑미밥 쇠고기탕국⑯㉑ 치킨가스+소스①⑫⑮⑯㉑ 방울토마토양상추샐러드⑫ 김치(깍두기)⑨	백미밥 들깨무챗국㉑ 돼지고기굴소스조림⑤⑩⑱ 채소스크램블①②⑤ 김치(깍두기)⑨	백미밥 순두부찌개⑧⑱㉑ 닭살카레조림⑮㉑ 양송이버섯볶음㉑ 김치(깍두기)⑨	수수밥 순살감자탕⑩㉑ 쇠불고기⑯㉑ 가지볶음㉑ 김치(깍두기)⑨	백미밥 버섯찌개 순살임연수구이㉑ 고구마당근조림㉑ 김치(깍두기)⑨
열량/단백질	223/15	250/11	257/14	268/13	238/10
날짜	30(월)	<알레르기 주의식품>			<품질인증표시>
석 식	보리밥 유부어묵탕㉑ 쇠고기밤조림⑯㉑ 청경채볶음㉑ 김치(깍두기)⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳난류, 우유, 밀(빵류) ㉑대두, 밀 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
열량/단백질	243/10				

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		축산물		식육 가공품		수산물		수산물 가공품		배추김치	
	백미	국내산	한우	국내산	돼지고기	국내산	미트볼	국내산	임연수	미국산	맛살	국내산	배추	국내산
	흑미	국내산				국내산	소시지	국내산	삼치	국내산	어묵	국내산	고춧가루	국내산
	현미	국내산				국내산	훈제오리	국내산					콩	
	찹쌀	국내산					치킨가스	국내산					두부류	국내산

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

작성영양사: 윤다진