11월 영아(만1~2세) 죽식 식단

더리브 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 신메뉴	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	김가루죽/사과⑫	대구살깻잎죽	오곡영양죽⑤	들깨미역죽㉑	쇠고기애호박죽⑯/바나나	
점 심	백미밥 친환경버섯된장국㉑ 안매운제육볶음⑩㉑ 청경채나물㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 김치맑은국⑨ 쇠고기단호박조림⑯㉑ 브로콜리흑임자소스무침①㉑ 깍두기⑨	무항생제달걀우유카레라이스 ⑤⑩⑫⑮⑯⑱⑳ 다시마채소국 과일샐러드② 김치(깍두기)⑨ 귤	백미밥 무채양팟국㉑ 흰살생선전①㉑ 당근감자조림㉑ 김치(깍두기)⑨ 파인애플	수수밥 두부숙주국⑤ 순살닭볶음탕⑮㉑ 가지나물㉑ 김치(깍두기)⑨	
오후간식	크림빵⑳/무항생제우유②	어묵볶이㉑/무항생제우유②	당근스틱/유기농요거트②	우동㉑/유기농요구르트②	김가루주먹밥㉑/차	
열량/단백질	432/16	422/18	402/14	407/15	421/16	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	닭살녹두죽⑮㉑/귤	우엉채소죽	차조당근죽	순두부죽㉑	영양부추죽/자른 샤인머스캣	
점 심	백미밥 맑은육개장⑯㉑ 들기름두부구이⑤ 오이무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 무농약콩나물실팟국⑤ 삼치데리야끼구이㉑ 애호박나물㉑ 김치(깍두기)⑨	삼색나물비빔밥⑤ 미소장국㉑ 간장닭살조림⑮㉑ 김치(깍두기)⑨ 바나나	백미밥 북어미역국㉑ 돼지고기사태찜⑩㉑ 배추나물무침 깍두기⑨ 키위	기장밥 팽이버섯맑은국㉑ 무항생제훈제오리부추볶음㉑ 푹삶은연근조림㉑ 김치(깍두기)⑨	
오후간식	머핀⑤⑳/무항생제우유②	시리얼/무항생제우유②㉑	오이스틱/유기농요거트②	꽈배기⑤⑳유기농요구르트/②	갈비만두⑩㉑/차	
열량/단백질	403/17	413/17	436/15	407/16	431/13	
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 저염	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽/사과	배추누룽지죽	타락죽②	시금치죽㉑	쇠고기오이죽⑯/배	
점 심	백미밥 아욱맑은국㉑ 쇠고기채소볶음⑯㉑ 잔멸치조림㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 유부양팟국⑤ 돈육찹스테이크⑩⑫⑯⑱㉑ 친환경느타리버섯나물㉑ 김치(깍두기)⑨	참치마요덮밥①㉑ 애호박부춧국 김말이튀김⑤ 김치(깍두기)⑨ 단감	백미밥 당근수제비㉑ 파송송무항생제달걀말이①⑤ 무농약숙주무침 김치(깍두기)⑨ 파인애플	수수밥 물만둣국①⑩⑯⑱㉑ 새우살브로콜리볶음⑨㉑ 들깨무나물㉑ 김치⑨	
오후간식	핫케이크⑤⑳/무항생제우유②	무항생제삶은달걀①/무항생제우유②	당근스틱/유기농요거트②	꼬마김밥①⑤/유기농요구르트②	들기름국수㉑/차	
열량/단백질	393/18	422/21	413/21	422/12	416/16	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	채소된장죽㉑/바나나	모둠친환경버섯죽	부추새우살죽⑨귤	무농약콩나물죽㉑귤	밤찹쌀죽/자른 샤인머스캣	
점 심	백미밥 황태무농약콩나물국⑤ 두부양념조림㉑ 시금치무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 설렁탕⑯ 순살조림닭⑮㉑ 가지채소볶음㉑ 김치(깍두기)⑨ 귤	돼지불고기덮밥⑩㉑ 순한김칫국⑤⑨ 코울슬로샐러드㉑ 깍두기⑨ 사과	백미밥 열무맑은국⑨㉑ 순살고등어구이⑦㉑ 무른우엉채조림㉑ 김치(깍두기)⑨ 배	기장밥 미역국㉑ 쇠고기안심볶음⑯㉑ 파프리카오이무침 김치(깍두기)⑨	
오후간식	모닝빵&딸기잼⑤⑳/무항생제우유②	깻잎참치전①㉑/무항생제우유②	오이스틱/유기농요거트②	닭강정⑮㉑/유기농요구르트②	어묵탕㉑귤	
열량/단백질	416/16	428/25	406/20	407/19	396/13	
날짜	30(월)	<알레르기 주의식품>			<품질인증표시>	
오전간식	달걀채소죽①/딸기	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.				
점 심	백미밥 배추된장국㉑ 돼지고기곤약조림⑩㉑ 숙주팽이나물㉑ 깍두기⑨					
오후간식	치즈빵⑤⑳/무항생제우유②					
열량/단백질	437/16					

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

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

작성영양사: 윤다진

본 센터 제공 식단을 임의로 변경·조리할 경우 발생하는 모든 문제에 대해 센터는 책임을 지지 않습니다.

11월 유아(만3~5세) 죽식 식단

더리브 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 신메뉴	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	김가루죽/사과⑫	대구살깻잎죽	오곡영양죽⑤	들깨미역죽㉑	쇠고기애호박죽⑯/바나나	
점 심	백미밥 친환경버섯된장국㉑ 안매운제육볶음⑩㉑ 청경채나물㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 김치맑은국⑨ 쇠고기단호박조림⑯㉑ 브로콜리흑임자소스무침①㉑ 깍두기⑨	무항생제달걀우유카레라이스 ⑤⑩⑫⑮⑯⑱⑳ 다시마채소국 과일샐러드② 김치(깍두기)⑨ 귤	백미밥 무채양팟국㉑ 흰살생선전①㉑ 당근감자조림㉑ 김치(깍두기)⑨ 파인애플	수수밥 두부숙주국⑤ 순살닭볶음탕⑮㉑ 가지나물㉑ 김치(깍두기)⑨	
오후간식	크림빵⑳/무항생제우유②	어묵볶이㉑/무항생제우유②	당근스틱/유기농요거트②	우동㉑/유기농요구르트②	김가루주먹밥㉑/차	
열량/단백질	665/24	649/27	619/21	625/22	647/25	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	닭살녹두죽⑮㉑/귤	우엉채소죽	차조당근죽	순두부죽㉑	영양부추죽/자른 샤인머스캣	
점 심	백미밥 맑은육개장⑯㉑ 들기름두부구이⑤ 오이무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 무농약콩나물실팟국⑤ 삼치데리야끼구이㉑ 애호박나물㉑ 김치(깍두기)⑨	삼색나물비빔밥⑤ 미소장국㉑ 간장닭살조림⑮㉑ 김치(깍두기)⑨ 바나나	백미밥 북어미역국㉑ 돼지고기사태찜⑩㉑ 배추나물무침 깍두기⑨ 키위	기장밥 팽이버섯맑은국㉑ 무항생제훈제오리부추볶음㉑ 푹삶은연근조림㉑ 김치(깍두기)⑨	
오후간식	머핀⑤⑳/무항생제우유②	시리얼/무항생제우유②㉑	오이스틱/유기농요거트②	꽈배기⑤⑳유기농요구르트/②	갈비만두⑩㉑/차	
열량/단백질	619/26	635/26	671/24	626/25	663/20	
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 저염	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽/사과	배추누룽지죽	타락죽②	시금치죽㉑	쇠고기오이죽⑯/배	
점 심	백미밥 아욱맑은국㉑ 쇠고기채소볶음⑯㉑ 잔멸치조림㉑ 김치(깍두기)⑨	흑미밥 유부양팟국⑤ 돈육찹스테이크⑩⑫⑯⑱㉑ 친환경느타리버섯나물㉑ 김치(깍두기)⑨	참치마요덮밥①㉑ 애호박부춧국 김말이튀김⑤ 김치(깍두기)⑨ 단감	백미밥 당근수제비㉑ 파송송무항생제달걀말이①⑤ 무농약숙주무침 김치(깍두기)⑨ 파인애플	수수밥 물만둣국①⑩⑯⑱㉑ 새우살브로콜리볶음⑨㉑ 들깨무나물㉑ 김치⑨	
오후간식	핫케이크⑤⑳/무항생제우유②	무항생제삶은달걀①/무항생제우유②	당근스틱/유기농요거트②	꼬마김밥①⑤/유기농요구르트②	들기름국수㉑/차	
열량/단백질	605/27	649/33	635/32	649/18	640/25	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	채소된장죽㉑/바나나	모둠친환경버섯죽	부추새우살죽⑨귤	무농약콩나물죽㉑귤	밤찹쌀죽/자른 샤인머스캣	
점 심	백미밥 황태무농약콩나물국⑤ 두부양념조림㉑ 시금치무침㉑ 김치(깍두기)⑨	보리밥 설렁탕⑯ 순살조림닭⑮㉑ 가지채소볶음㉑ 김치(깍두기)⑨ 귤	돼지불고기덮밥⑩㉑ 순한김칫국⑤⑨ 코울슬로샐러드㉑ 깍두기⑨ 사과	백미밥 열무맑은국⑨㉑ 순살고등어구이⑦㉑ 무른우엉채조림㉑ 김치(깍두기)⑨ 배	기장밥 미역국㉑ 쇠고기안심볶음⑯㉑ 파프리카오이무침 김치(깍두기)⑨	
오후간식	모닝빵&딸기잼⑤⑳/무항생제우유②	깻잎참치전①㉑/무항생제우유②	오이스틱/유기농요거트②	닭강정⑮㉑/유기농요구르트②	어묵탕㉑귤	
열량/단백질	640/24	659/38	625/30	626/29	610/20	
날짜	30(월)	<알레르기 주의식품>			<품질인증표시>	
오전간식	달걀채소죽①/딸기	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				
점 심	백미밥 배추된장국㉑ 돼지고기곤약조림⑩㉑ 숙주팽이나물㉑ 깍두기⑨					
오후간식	치즈빵⑤⑳/무항생제우유②	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질	672/25					

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

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

작성영양사: 윤다진

본 센터 제공 식단을 임의로 변경·조리할 경우 발생하는 모든 문제에 대해 센터는 책임을 지지 않습니다