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

♥영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 전 직원♥

11월의 식단표 (영아용)

청삼어린이집

요일	월 (우유먹는 DAY)	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	잣죽 19	누룽지죽	느타리버섯죽	검은콩죽 5	브로콜리죽
중식	백미밥 단배추된장국 5.6 삼치엿장조림 5.6 햄감자채볶음 5.6.15 깍두기 9	잡곡밥 다시마무챗국 5.6 한방수육 10 두부간장조림 5.6 배추김치 9	카레라이스 5.6 쇠고기탕국 5.16 떡갈비양파조림 5.6.10 양상추샐러드 +(저염)들깨드레싱 1.5 배추김치 9	찹쌀현미밥 황태미역국 5.6 닭다리살소금구이 5.15 시금치무침 배추김치 9	백미밥 오징어맑은국 17 탕수육+소스 5.6.10 잔멸치볶음 5.6 배추김치 9
오후간식	과일(단감) 우유 2	프렌치토스트 1.2.6	씨리얼 우유 2	구운달걀 1 둥글레차	과일(바나나) 우유 2
열량/단백질	457/18	471/20	515/17	486/28	479/24
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	근대찹쌀죽 5.6	게살죽 5.6.8	생일식단 쇠고기채소죽 16	크림스프 2 모닝빵 반쪽 1.2.6	흑임자죽
중식	백미밥 북엇국 1.5.6 돼지갈비찜 5.6.10 어슷우엉볶음 5.6 배추김치 9	수수밥 맑은팍개장 5.6.16 동태전 1.5.6 +(저염)유자간장드레싱 5.6 한식잡채 5.6 배추김치 9	백미밥 들깨미역국 5.6 치킨텐더&치킨너겟 5.6.15 소시지피망볶음 5.6.10 배추김치 9	기장밥 어묵탕 5.6 쇠불고기 5.6.16 명엽채간장조림 5.6 배추김치 9	백미밥 닭곰탕 15 고등어무조림 5.6.7 당근숙주나물볶음 5 배추김치 9
오후간식	과일(사과) 우유 2	물만두+간장 5.6.10	케이크 1.2.6 우유 2	찐감자	과일(배) 우유 2
열량/단백질	471/20	491/20	515/20	432/20	454/19
날짜	16	17	18 (지구야사랑한DAY)	19 (아동학대 예방의 날)	20
오전간식	닭죽 15	참치죽	애호박죽	미역죽	녹두죽
중식	흑미밥 들깨버섯국 5.6 돈까스+소스 1.5.6.10.12 소면채소무침 5.6 배추김치 9	백미밥 보리새우맑은국 5.6.9 오징어데리야끼조림 5.6.17 소시지양파볶음 5.6.10 배추김치 9	중화새우덮밥 5.9.18 유부맑은국 맛살달걀찜 1 오이나물볶음 깍두기 9	찹쌀현미밥 시래기된장국 5.6 닭가슴살채소볶음 5.6.15 관풍가지조림 5.6.18 배추김치 9	백미밥 단배추뭇국 5.6 돼지고기목살간장조림 5.6.10 쥐어채볶음 5.6 배추김치 9
오후간식	당근스크램블에그 1.5	과일(귤) 우유 2	씨리얼 플레인요거트 2	찐고구마 보리차	과일(사과) 우유 2
열량/단백질	452/25	426/20	494/18	499/19	423/16
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	김가루죽	잔멸치죽	현미찹쌀죽	양송이스프 2 식빵토스트 반쪽 1.2.6	단팥죽
중식	백미밥 쇠고기미역국 5.6.16 고등어양념찜 5.6.7 파프리카어묵볶음 5.6 배추김치 9	수수밥 동태살맑은국 5.6 닭갈비 5.6.15 연근카레튀김 5.6 배추김치 9	제육비빔밥 5.6.10 안매운백김치찌개 5.6 들기름두부구이 5 양배추샐러드 +(저당)파인애플콘드레싱 1.5 깍두기 9	기장밥 안매운닭개장 5.6.15 대구살스테이크 2.5.6 브로콜리검은깨소스무침 1.5.6 배추김치 9	백미밥 순두부백탕 5 오리불고기 5.6 콩나물무침 5 배추김치 9
오후간식	과일(바나나) 우유 2	물만두+간장 5.6.10	구운달걀 1	잔치국수 5.6	과일(단감) 우유 2
열량/단백질	486/20	473/24	430/13	489/21	460/22
날짜	30				
오전간식	달걀죽 1				
중식	백미밥 오징어뭇국 5.6.17 쇠고기애호박볶음 5.6.16 시금치나물무침 배추김치 9				
오후간식	과일(사과) 우유 2				
열량/단백질	475/22				

표준레시피 바로 확인 (QR)



[알레르기 안내]

표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다.
알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해주시기 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

*영천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다.

*식단감수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 출처에 '영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 제공'으로 기재할 수 없습니다.

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽/누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	(한우/육우/젖소)			

수산물 및 어육 가공품

오징어맑은국	동태전	고등어무조림	참치	오징어데리야끼조림	고등어양념찜	동태살맑은국	오징어뭇국	
오징어:국내산	동태:러시아산	고등어:국내산	가다랑어:원양어산	오징어:국내산	고등어:국내산	동태:미국산	오징어:국내산	

식육 가공품

햄감자채볶음(햄)	떡갈비	탕수육	치킨텐더	치킨너겟	돈까스	소시지		
닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	

영천시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
♥영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 전 직원♥

11월의 식단표 (유아용)

청삼어린이집

요일	월 (우유먹는 DAY)	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	잣죽 19	누룽지죽	느타리버섯죽	검은콩죽 5	브로콜리죽
중식	백미밥 단배추된장국 5.6 삼치엿장조림 5.6 햄감자채볶음 5.6.15 깍두기 9	잡곡밥 다시마무챗국 5.6 한방수육 10 두부간장조림 5.6 배추김치 9	카레라이스 5.6 쇠고기탕국 5.16 떡갈비양파조림 5.6.10 양상추샐러드 +(저염)돌페드레싱 1.5 배추김치 9	찹쌀현미밥 황태미역국 5.6 닭다리살소금구이 5.15 시금치무침 배추김치 9	백미밥 오징어맑은국 17 탕수육+소스 5.6.10 잔멸치볶음 5.6 배추김치 9
오후간식	과일(단감) 우유 2	프렌치토스트 1.2.6	씨리얼 우유 2	구운달걀 1 둥글레차	과일(바나나) 우유 2
열량/단백질	640/26	672/29	711/23	699/40	683/34
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	근대찹쌀죽 5.6	게살죽 5.6.8	생일식단 쇠고기채소죽 16	크림스프 2 모닝빵 반쪽 1.2.6	흑임자죽
중식	백미밥 북엇국 1.5.6 돼지갈비찜 5.6.10 어슷우엉볶음 5.6 배추김치 9	수수밥 맑은파개장 5.6.16 동태전 1.5.6 +(저염)유자간장드레싱 5.6 한식잡채 5.6 배추김치 9	백미밥 돌페미역국 5.6 치킨텐더&치킨너겟 5.6.15 소시지피망볶음 5.6.10 배추김치 9	기장밥 어묵탕 5.6 쇠불고기 5.6.16 명엽채간장조림 5.6 배추김치 9	백미밥 닭곰탕 15 고등어무조림 5.6.7 당근숙주나물볶음 5 배추김치 9
오후간식	과일(사과) 우유 2	물만두+간장 5.6.10	케이크 1.2.6 우유 2	찐감자	과일(배) 우유 2
열량/단백질	632/26	703/29	717/27	627/29	651/28
날짜	16	17	18 (지구악시랑한DAY)	19 (아동학대 예방의 날)	20
오전간식	닭죽 15	참치죽	에호박죽	미역죽	녹두죽
중식	흑미밥 돌페버섯국 5.6 돈까스+소스 1.5.6.10.12 소면채소무침 5.6 배추김치 9	백미밥 보리새우맑은국 5.6.9 오징어데리야끼조림 5.6.17 소시지양파볶음 5.6.10 배추김치 9	중화새우덮밥 5.9.18 유부맑은국 맛살달걀찜 1 오이나물볶음 깍두기 9	찹쌀현미밥 시래기된장국 5.6 닭가슴살채소볶음 5.6.15 깐풍가지조림 5.6.18 배추김치 9	백미밥 단배추뭇국 5.6 돼지고기목살간장조림 5.6.10 쥐어채볶음 5.6 배추김치 9
오후간식	당근스크램블에그 1.5	과일(귤) 우유 2	씨리얼 플레인요거트 2	찐고구마 보리차	과일(사과) 우유 2
열량/단백질	648/36	625/29	705/25	677/25	628/22
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	김가루죽	잔멸치죽	현미찹쌀죽	양송이스프 2 식빵토스트 반쪽 1.2.6	단팥죽
중식	백미밥 쇠고기미역국 5.6.16 고등어양념찜 5.6.7 파프리카어묵볶음 5.6 배추김치 9	수수밥 동태살맑은국 5.6 닭갈비 5.6.15 연근케찹튀김 5.6 배추김치 9	제육비빔밥 5.6.10 안매운백김치찌개 5.6 돌기름두부구이 5 양배추샐러드 +(저당)피안애플콘드레싱 1.5 깍두기 9	기장밥 안매운닭개장 5.6.15 대구살스테이크 2.5.6 브로콜리검은깨소스무침 1.5.6 배추김치 9	백미밥 순두부백탕 5 오리불고기 5.6 콩나물무침 5 배추김치 9
오후간식	과일(바나나) 우유 2	물만두+간장 5.6.10	구운달걀 1	잔치국수 5.6	과일(단감) 우유 2
열량/단백질	686/28	676/34	611/21	664/30	656/31
날짜	30				
오전간식	달걀죽 1				
중식	백미밥 오징어뭇국 5.6.17 쇠고기애호박볶음 5.6.16 시금치나물무침 배추김치 9				
오후간식	과일(사과) 우유 2				
열량/단백질	626/30				

표준레시피 레몬확인(QR)



[알레르기 안내]

표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다.
알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해주시기 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

*영천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다.
*식단감수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 출처에 '영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 제공'으로 게재할 수 없습니다.

원산지 표시

쌀		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽/누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	(한우/육우/젖소)			

수산물 및 어육 가공품

오징어맑은국	동태전	고등어무조림	참치	오징어데리야끼조림	고등어양념찜	동태살맑은국	오징어뭇국	
오징어:국내산	동태:러시아산	고등어:국내산	가다랑어:원양어산	오징어:국내산	고등어:국내산	동태:미국산	오징어:국내산	

식육 가공품

햄감자채볶음(햄)	떡갈비	탕수육	치킨텐더	치킨너겟	돈까스	소시지		
닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	