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

# 11월 식단표 만 0~5세

하양어린이집

작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수)지구사랑DAY | 5(목)염도측정Day | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 바나나 | 참깨죽 | 파인애플 | 쇠고기죽 16 | 토마토 | 우유 2 |
| 점심 | 흑미밥<br>유부된장국 5,6<br>쇠불고기 5,6,16<br>깻잎순나물 5,6<br>배추김치 9 | 기장밥<br>시래기국 5,6<br>돼지고기채소볶음 5,6,10<br>어묵조림 5,6<br>깍두기 9 | 달걀채소볶음밥 1,5,6<br>배추국<br>순살고등어조림 5,6,7<br>깍두기 9 | 수수밥<br>홍합살국 18<br>순살찜닭 5,6,15<br>숙주나물 5,6<br>배추김치 9 | 차조밥<br>닭살채소국 5,6,15<br>두부구이&간장 5,6<br>우엉조림 5,6<br>배추김치 9 | 돼지고기간장조림덮밥<br>5,6,10,18<br>우동국물 5,6<br>배추김치 9<br>바나나 |
| 오후간식 | 으깬단호박범벅 1,5/우유 2 | *찐고구마/물 | 팬케이크 1,2,5,6/우유 2 | 미니우동 5,6 | 잼샌드위치 1,2,5,6/우유 2 | 샐러드빵 1,2,5,6,12/물 |
| 열량/단백질 | 566/26 | 647/21 | 615/25 | 541/26 | 632/25 | 641/21 |
| 원산지 | | | | | | |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목)염도측정Day | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 오렌지 | 달걀죽 1 | 샤인머스켓 | 새우살죽 5,6,9 | 홍시 | 우유 2 |
| 점심 | 기장밥<br>쇠고기미역국 5,6,16<br>채소달걀말이 1,5<br>무나물 5,6<br>배추김치 9 | 수수밥<br>두부탕국 5,6<br>순살돼지갈비찜 5,6,10<br>오이나물 5,6<br>깍두기 9 | 닭살짜장밥 5,6,15<br>오징어국 17<br>가지탕수 5,6<br>배추김치 9 | 흑미밥<br>애호박된장국 5,6<br>너비아니구이 5,6,10,16<br>세세멸치볶음 5,6<br>배추김치 9 | 차조밥<br>달걀파국 1,5,6<br>*두부양념조림 5,6<br>새송이버섯볶음 5<br>깍두기 9 | 햄치즈볶음밥<br>1,2,5,6,10,15,16<br>미소장국 5,6<br>배추김치 9<br>홍시 |
| 오후간식 | 꽈배기 1,2,5,6/우유 2 | 찐감자/물 | 버터쿠키 1,2,5,6/우유 2 | 미니핫도그 1,2,5,6,10/물 | 붕어빵 1,2,5,6/우유 2 | 커스타드푸딩 1,2,4,5,6,10 |
| 열량/단백질 | 753/25 | 578/23 | 671/27 | 601/26 | 603/23 | 481/19 |
| 원산지 | | | | 너비아니(돼지고기):국내산 | | 햄(돼지고기):국내산 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수)지구사랑DAY | 19(목)염도측정Day | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 사과 | 녹두죽 | 골드키위 | 참치죽 | 배 | 우유 2 |
| 점심 | 수수밥<br>북어국 5,6<br>치킨까스&타르S<br>1,5,6,15,16<br>시금치나물 5,6<br>깍두기 9 | 흑미밥<br>쇠고기국 5,6,16<br>돼지고기잡채 5,6,10<br>브로콜리나물<br>배추김치 9 | 잔치국수 5,6<br>참치채소주먹밥 5<br>메추리알장조림 1,5,6<br>배추김치 9 | 차조밥<br>두부된장국 5,6<br>훈제오리채소볶음<br>김가루무침<br>배추김치 9 | 기장밥<br>어묵국 5,6<br>간장돼지불고기 5,6,10<br>양배추나물 5,6<br>깍두기 9 | 쇠고기필라프 2,5,6,16<br>양송이스프 2,5,6,15,16<br>배추김치 9<br>배 |
| 오후간식 | 머핀 1,2,5,6/우유 2 | *찐단호박/물 | 시리얼&우유 2,5,6 | 프렌치토스트 1,2,5,6/물 | 고구마튀김 5,6/우유 2 | 마들렌 1,2,5,6/물 |
| 열량/단백질 | 738/29 | 557/19 | 784/33 | 689/37 | 612/21 | 575/18 |
| 원산지 | 치킨까스(닭고기):국내산 | | 참치캔(다랑어):원양어산 | 참치캔(다랑어):원양어산<br>훈제오리(오리고기):국내산 | | |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목)염도측정Day | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 포도 | 두부죽 5,6 | 단감 | 귤 | 영양닭죽 15 | 우유 2 |
| 점심 | 흑미밥<br>동태살국 5,6<br>삼색달걀찜 1<br>감자채당근볶음 5,6<br>배추김치 9 | 차조밥<br>닭살미역국 5,6,15<br>새우살채소볶음 5,9<br>*오이무침 5,6<br>배추김치 9 | 돼지고기데리야끼덮밥<br>5,6,10,15,18<br>콩나물국 5<br>꽃맛살샐러드 1,5,6,8<br>배추김치 9 | 수수밥<br>버섯된장국 5,6<br>순살닭갈비 5,6,15<br>세세멸치볶음 5,6<br>배추김치 9 | 기장밥/모닝빵<br>달걀부추국 1,5,6<br>돼지고기돈까스1.6.10<br>애호박볶음 5,6<br>깍두기 9 | 두부소보로덮밥 5,6<br>청경채국<br>깍두기 9<br>귤 |
| 오후간식 | 호떡 4,5,6/우유 2 | 옥수수빵 1,2,5,6/물 | 배추전 5,6/우유 2 | 카스테라 1,2,5,6/우유 2 | 후리가케주먹밥 5,6/물 | 쌀과자 5,6 |
| 열량/단백질 | 725/34 | 577/22 | 561/21 | 675/30 | 609/26 | 475/18 |
| 원산지 | | | | | | |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 바나나 | | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>물만두국 5,6,10,16,18<br>쇠고기장조림 5,6,16<br>시금치나물 5,6<br>배추김치 9 | | | | | |
| 오후간식 | 삶은달걀 1/우유 2 | | | | | |
| 열량/단백질 | 550/27 | | | | | |
| 원산지 | | | | | | |





이미지: flaticon.com

경산시어린이·사회복지 급식관리지원센터
홈페이지 바로가기

- **본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식단 임의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다.**
- **시설 및 식재료 수급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 가급적 동일 식품군·조리법 내 변경하되 다른 식품군·조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다. (식단구성안내문 참고)**
- **안전한 급식 제공을 위해 식단구성안내문 및 식단표 하단의 "조리 및 배식 시 유의사항"을 참고 바랍니다.**
- **간식과 함께 제공되는 물은 시설 사정에 따라 보리차(기타 차 종류) 또는 그 외 음료로 변경하여 사용 가능합니다.**
- **1~2세와 3~5세가 상이한 메뉴는 " * "으로 표시되어있으며, 파란색 글씨는 오전 죽과 연계한 식재료입니다.**
- **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
  1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19잣
  13 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (식품알레르기 원아에게는 같은 식품군 대체 제공 가능)
  **(알레르기 유발 식품은 경산시센터 표준레시피를 기준으로 표기 되었습니다. 시설 사정에 따라 식재료 추가 시 위의 알레르기 유발 식품을 참고하여 추가적으로 표기 바랍니다.)**

| 원산지표시 | 쌀 (밥,죽,누룽지) | 콩류 (두부류,콩비지,콩국수) | | 배추김치 (겉절이 포함) | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 고등어 | 오징어 | 동태 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산<br>( 국내산) | 두부류 | 순두부(국내산)<br>두부(외국산) | 배추 | 국내산 | 국내산 | 한우 (국거리) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 페루산 | 러시아산 |
| | | | | 고춧가루 | 국내산 | 수입산 | 호주산,미국산(볶음, 불고기용 외) | | | | | |

작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원