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

11월 식단표 만 0~2세 죽형

시립중산푸른어린이집

작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

날짜	2(월)	3(화)	4(수)지구사랑DAY	5(목)염도측정Day	6(금)	7(토)
오전간식	양배추죽	참깨죽	김가루죽	전복죽 18	들기름무죽	우유 2
점심	백미밥 닭살채소국 5,6,15 두부구이&간장 5,6 우엉조림 5,6 백김치	백미밥 시래기국 5,6 돼지고기채소볶음 5,6,10 어묵조림 5,6 깍두기 9	달걀채소볶음밥 1,5,6 배추국 순살고등어조림 5,6,7 깍두기 9	기장밥 두부미역국 5,6 돼지고기장조림 5,6,10 시금치나물 5,6 백김치	백미밥 유부된장국 5,6 쇠불고기 5,6,15 양배추나물 5,6 백김치	돼지고기간장조림덮밥 5,6,10,18 우동국물 5,6 백김치 바나나
오후간식	토마토 12/우유 2	*플레인요거트 2	파인애플/우유 2	미니우동 5,6/물	바나나/우유 2	샐러드빵 1,2,5,6,12/물
열량/단백질	422/18	505/23	432/19	782/29	481/19	458/16
원산지				전복:국내산		
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)염도측정Day	13(금)	14(토)
오전간식	브로콜리죽 5,6	달걀죽 1	채소죽 5,6	새우살죽 5,6,9	콩나물죽 5,6	우유 2
점심	백미밥 쇠고기미역국 5,6,16 채소달걀말이 1,5 무나물 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 순살돼지갈비찜 5,6,10 오이나물 5,6 깍두기 9	닭살짜장밥 5,6,15 오징어국 17 가지탕수 5,6 백김치	흑미밥 애호박된장국 5,6 너비아니구이 5,6,10,16 세세멸치볶음 5,6 백김치	백미밥 달걀파국 1,5,6 *두부간장조림 5,6 새송이버섯볶음 5 깍두기 9	햄치즈볶음밥 1,2,5,6,10,15,16 미소장국 5,6 백김치 홍시
오후간식	오렌지/우유 2	찐감자/물	샤인머스켓/우유 2	미니핫도그 1,2,5,6,10/물	홍시/우유 2	커스타드푸딩 1,2,4,5,6,10
열량/단백질	449/17	382/15	480/20	386/17	453/17	354/15
원산지				너비아니(가공육):외국산		햄(가공육):외국산
날짜	16(월)	17(화)	18(수)지구사랑DAY	19(목)염도측정Day	20(금)	21(토)
오전간식	흑임자죽	녹두죽	버섯죽	참치죽	들깨죽	우유 2
점심	백미밥 북어국 5,6 치킨까스&타르S 1,5,6,15,16 시금치나물 5,6 깍두기 9	백미밥 쇠고기국 5,6,16 돼지고기잡채 5,6,10 브로콜리나물 백김치	잔치국수 5,6 참치채소주먹밥 5 메추리알장조림 1,5,6 백김치	차조밥 두부된장국 5,6 훈제오리채소볶음 김가루무침 백김치	백미밥 어묵국 5,6 간장돼지불고기 5,6,10 양배추나물 5,6 깍두기 9	쇠고기필라프 2,5,6,16 양송이스프 2,5,6,15,16 백김치 배
오후간식	사과/우유 2	*플레인요거트 2	골드키위/우유 2	프렌치토스트 1,2,5,6/물	배/우유 2	마들렌 1,2,5,6/물
열량/단백질	533/21	504/22	559/24	443/24	460/18	415/14
원산지	치킨까스(닭고기):국내산		참치캔(다랑어):원양산	참치캔(다랑어):원양산 훈제오리(오리고기):국내산		
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)염도측정Day	27(금)	28(토)
오전간식	채소죽 5,6	두부죽 5,6	전복죽 18	영양닭죽 15	북어죽 5,6	우유 2
점심	백미밥 동태살국 5,6 삼색달걀찜 1 감자채당근볶음 5,6 백김치	백미밥 닭살미역국 5,6,15 새우살채소볶음 5,9 *오이나물 5,6 백김치	돼지고기데리야끼덮밥 5,6,10,15,18 콩나물국 5 꽃맛살샐러드 1,5,6,8 백김치	기장밥 달걀부추국 1,5,6 쇠고기바싹불고기 5,6,16 애호박볶음 5,6 깍두기 9	백미밥 버섯된장국 5,6 순살닭갈비 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 백김치	두부소보로덮밥 5,6 청경채국 깍두기 9 귤
오후간식	포도/우유 2	옥수수빵 1,2,5,6/물	단감/우유 2	후리가케주먹밥 5,6/물	귤/우유 2	쌀과자 5,6
열량/단백질	491/23	379/14	413/17	396/17	462/24	354/14
원산지						
날짜	30(월)					
오전간식	감자죽 5,6					
점심	백미밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠고기장조림 5,6,16 시금치나물 5,6 백김치					
오후간식	바나나/우유 2					
열량/단백질	453/19					
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)		백김치 (겉절이 포함)		쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	오징어	동태	전복
	국내산	두부류	국내산	배추	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산
				고춧가루	국내산	수입산							