칠곡군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
출처 : 식생활교육지원팀

11월 식단표

칠곡군 행복 어린이집 Happiness

식 단 안 내

자연식품
컬러식품
잔반제로
삼삼데이
힘내요!

<11월 제철재료>
* 과 일 : 배, 사과, 귤, 유자, 단감 등
* 농산물 : 브로콜리, 무, 갓, 배추, 얼갈이, 고춧잎, 연근, 단호박, 늙은호박 등
* 수산물 : 꽁치, 고등어, 연어, 오징어, 삼치, 임연수 등

<원산지>
밥, 죽(쌀-백미, 흑미, 현미, 찹쌀) : 국내산
배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산

컬러푸드
"당근"은 베타카로틴과 비타민 등 다양한 영양소가 풍부한 뿌리채소로, Orange 컬러푸드 제철 식재료입니다.

삼삼데이
건강한 식생활 행동실천을 위한 삼삼한 밥상 메뉴로 나트륨이 낮고, 칼륨이 풍부한 식재료로 구성된 식단입니다.

일자/요일	2(월) 생일파티	삼삼데이 3(화)	4(수)	5(목) 아동권리 존중의 날	6(금)	7(토)
오전간식	서리태죽⑤	버섯채소죽	브로콜리죽	김가루찹쌀죽	쇠고기연근죽⑯	시금치죽
중식	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운채개장⑤⑥ 쇠고기두부조림 ⑤⑥⑯ 파프리카맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어감잣국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 유부국⑤ 돼지고기채소조림 ⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	감자크로켓⑤ &호상요구르트(100ml)②	유부초밥⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(찐고구마) &액상요구르트(100ml)②	소보로빵①②④⑥ &우유(100ml)②	과일(귤) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	393/11	444/15	376/11	404/13	370/16	399/15
원산지		쇠고기 : 국내산(거세) 두부(콩) : 국내산 맛살(꽃게) : 연육(외국산)	동그랑땡전(돼지고기) : 국내산		쇠고기 : 국내산(거세) 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산
일자/요일	9(월) 비상대응훈련 가을 나들이 (카페 포세이돈 2세)	10(화)	11(수) 가정연계 달콤한 마음을 전해요 가을 나들이 (카페 포세이돈 1세)	12(목) 3차 운영위원회	13(금)	14(토)
오전간식	누룽지채소죽	무양파죽	찹쌀우엉죽	고구마죽	잔멸치죽	두부채소죽⑤
중식	기장밥 콩나물국⑤ 두부완자전⑤⑥ 건새우애호박조림 ⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 삼치양념구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 달걀국① 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨	채소주먹밥⑤ 우동⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	과일(바나나) &호상요구르트(100ml)②	미니우동⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(방울토마토)⑫ &액상요구르트(100ml)②	롤빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②	과일(사과) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	372/13	401/16	418/17	428/18	400/20	450/14
원산지	누룽지(쌀) : 국내산 두부(콩) : 국내산	쇠고기 : 국내산(거세)	참치통조림(가다랑어) : 원양산	닭고기 : 국내산	동태(명태) : 러시아산 돼지고기 : 국내산	두부(콩) : 국내산 해물완자전(오징어) : 원양산
일자/요일	컬러푸드 16(월) 소방대피훈련	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 부모참여수업	21(토)
오전간식	참치채소죽	사과밤죽	콩나물죽⑤	미역죽	게살파프리카죽 ①⑤⑥⑧	흑임자죽
중식	수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기당근조림 ⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑩ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 가자미간장조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루단배추국⑤⑥ 오리양파볶음⑤ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 건새우된장국⑤⑥⑨ 볼어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(배) &호상요구르트(100ml)②	미니주먹밥 &우유(100ml)②	채소(단호박찜) &액상요구르트(100ml)②	감자전⑤⑥ &우유(100ml)②	과일(바나나) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	394/19	412/14	385/18	428/18	424/12	446/17
원산지	참치통조림(가다랑어) : 원양산 어묵(명태) : 연육(외국산) 쇠고기 : 국내산(거세)	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 너비아니구이 (돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 국내산)	순두부(콩) : 외국산	게살(꽃게) : 연육(외국산) 오리고기 : 국내산	볼어묵(명태) : 연육(외국산)
일자/요일	23(월)	24(화) 동물체험활동	잔반제로 25(수)	26(목) (지역)세대이음 음악놀이수업	27(금)	28(토)
오전간식	버섯들깨죽	찹쌀배추죽	가자미우엉죽	늙은호박죽	새우살당근죽⑨	청경채죽
중식	흑미밥 무챗국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스&소스⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 북엇국⑤⑥ 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 파프리카맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑨ 어묵잡채⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과) &호상요구르트(100ml)②	방실빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(찐고구마) &액상요구르트(100ml)②	쌀시리얼 &우유(100ml)②	과일(배) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	422/17	427/18	377/14	390/14	380/13	417/11
원산지	두부(콩) : 국내산	닭고기 : 국내산	돈까스(돼지고기) : 국내산	쇠고기 : 국내산(거세) 맛살(꽃게) : 연육(외국산)	어묵(명태) : 연육(외국산)	
일자/요일	30(월) 신체검사					
오전간식	콩나물무죽⑤					
중식	백미밥 된장국⑤⑥ 닭고기연근볶음 ⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	과일(귤) &호상요구르트(100ml)②					
열량/단백질	401/20					
원산지	닭고기 : 국내산					



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

<알레르기 유발식품 표시>

- 알레르기 원아 : 고강민 - 감
- 급식계획은 사정에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- 제공되는 급 간식에는 물 또는 차가 제공됨을 알려드립니다.
- 농산물 관리 품질법이 개성, 시행됨에 따라 식재료 원산지를 위와 같이 알려 드립니다.