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

11월 식단표

초록나무 어린이집

식 단 안 내

자연식품
컬러식품
잔반제로
삼삼데이
NEW 신메뉴 개발
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)	삼삼데이 3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	서리태죽⑤	버섯채소죽	브로콜리죽	김가루찹쌀죽	쇠고기연근죽⑤
중식	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운제육볶음⑤⑥ 쇠고기두부조림 ⑤⑥⑮ 파프리카맛살무침 ⑤⑥⑧ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑱ 메추리알장조림⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자크로켓⑤ &호상요구르트(100ml)②	유부초밥⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(현고구마) &액상요구르트(100ml)③	소보로빵①②④⑥ &우유(100ml)②	과일(귤) &우유(100ml)②
열량/단백질	393/11	444/15	376/11	404/13	370/16
원산지		쇠고기 :국내산(한우) 두부(콩) :국내산 맛살(꽃게) :원양산	동그랑땡전(돼지고기) :원양산		쇠고기 :국내산(한우) 닭고기 :국내산
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지채소죽	무양파죽	찹쌀우엉죽	고구마죽	잔멸치죽
중식	기장밥 콩나물국⑤ 두부완자전⑤⑥ 건새우애호박조림 ⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑭ 삼치양념구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 달걀국① 찐만두&양념장⑤⑥⑱ 배추김치⑨	수수밥 된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태국③⑥ 돼지불고기⑤⑥⑱ 양배추찜&양념장 ⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	과일(바나나) &호상요구르트(100ml)②	미니우동⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(방울토마토)⑰ &액상요구르트(100ml)③	롤빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②	과일(사과) &우유(100ml)②
열량/단백질	372/13	401/16	418/17	428/18	400/20
원산지	누룽지(쌀) :국내산 두부(콩) : 국내산	쇠고기 :국내산(한우)	참치통조림(가다랑어) :원양산	닭고기 :국내산	동태(명태) :원양산 돼지고기 :국내산
일자/요일	컬러푸드 16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	참치채소죽	사과밤죽	콩나물죽③	미역죽	계살파프리카죽 ①⑤⑥⑧
중식	수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기당근조림 ⑤⑥⑭ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은메홍박국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑱ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑱⑭ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 가자미간장조림⑤⑥ 사금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루단배추국⑤⑥ 오리양파볶음⑤ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑤
오후간식	과일(배) &호상요구르트(100ml)②	미니주먹밥 &우유(100ml)②	채소(단호박찜) &액상요구르트(100ml)③	감자전⑤⑥ &우유(100ml)②	과일(바나나) &우유(100ml)②
열량/단백질	394/19	412/14	385/18	428/18	424/12
원산지	참치통조림(가다랑어) :원양산 어묵(명태) :원양산 쇠고기 :국내산(한우)	돼지고기 :국내산	닭고기 국내산 너비아니구이(돼지고기 :국내산 쇠고기 :국내산(한우)	순두부(콩) :국내산:	계살(꽃게) :원양산 오리고기 :국내산
일자/요일	23(월)	24(화)	잔반제로 25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	버섯들깨죽	찹쌀배추죽	가자미우엉죽	늙은호박죽	새우살당근죽⑨
중식	흑미밥 무챗국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 채소달걀찜⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑱ 숙주김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스&소스⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/2 북엇국⑤⑥ 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑭ 파프리카맛살무침 ①⑤⑧⑧ 배추김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑨ 어묵잡채⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(사과) &호상요구르트(100ml)②	밤식빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(현고구마) &액상요구르트(100ml)③	샐시리얼 &우유(100ml)②	과일(배) &우유(100ml)②
열량/단백질	422/17	427/18	377/14	390/14	380/13
원산지	두부(콩) :국내산	닭고기 :국내산	돈까스(돼지고기) :국내산	쇠고기 ;국내산(한우) 맛살(꽃게) :원양산	어묵(명태) :원양산
일자/요일	30(월)	_ 만 3~5세 유아의 식단에서 만1~2세 유아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하여 조리방법 변경		★ 생 일 식 단 ★ [택 1]	
오전간식	콩나물무죽③			달걀노른자당근죽①	감자당근죽
중식	백미밥 된장국⑤⑥ 닭고기연근볶음 ⑤⑥⑮ 시금치나물③⑥ 배추김치⑨			백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑱ 두부오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(귤) &호상요구르트(100ml)②			케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②	케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②
열량/단백질	401/20			508/13	412/13
원산지	닭고기 :국내산			쇠고기 :국내산(한우)	참치통조림(가다랑어 :원양산 닭고기 :국내산 두부(콩) :국내산

<알레르기 유발식품 표시>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 어패류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 함량로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 원재료(가공식품, 김치류 등)의 경우 제품마다 원재료가 상이할 수로 알레르기 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다.(ex. 자장가루, 굴소스, 카레가루 등)
* 알레르기 유발 식품을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조한 식품인지 확인 후 사용해 주세요.
* 알레르기 유발 식품은 칠곡군센터 표준레시피를 기준으로 작성하였음으로 식재료 추가 시 식단표에 알레르기 유발식품을 표시해 주세요.

*식단감수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 업체에 '칠곡군센터 식단 제공'이라함을 자제해 주시기 바랍니다. (단 같은 식품은 변경은 제외)