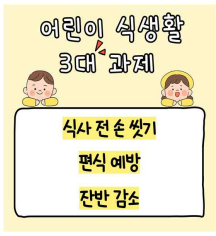
26년 11월 (마름달) 식 단 표[3,4,5세]

발행처 : 창원시립가음어린이집
발행인 : 영양사 신지연

구분	2(월)	3(화)	4(수) 일품데이	5(목)	6(금)
오전간식	바나나 짜먹는 요거트(2)	블루베리 요거트(2)	샤인머스캣(과일지원) 유기농어린이치즈(2)	사과 무항생제요구르트(2)	토마토(12) 호두(14)
점심	백미밥 숙주맑은국 닭고기장똑똑이(5.6.15) 참나물무침 배추김치(9)	수수밥 만둣국(5.6.10) 데리야끼삼치구이(5.6) 우엉채조림(5.6) 깍두기(9)	파인애플돈육볶음밥(5.6.10) 다시마장국(5.6) 두부조림(5.6) 배추김치(9)	백미밥 크림스프(2.5.6.15.16) 돈까스/소스(1.5.6.10.12.16) 양배추나물(5.6) 깍두기(9)/과일야채쥬스	기장밥 시금치된장국(5.6) 간장닭갈비(5.6.15) 무생채 배추김치(9)
오후간식	밤식빵(1.2.5.6) 유기농우유(2)	늙은호박전(5.6) 옥수수차	찐고구마 유기농우유(2)	게살야채죽(5.6.8)	방울증편 포도쥬스
열량/단백질	607.4kcal 22.8g	625.1kcal 23g	613.7kcal 22g	627.4 kcal 26.1g	606.5kcal24g
구분	9(월)	10(화)	11(수) 세계음식데이/인도	12(목)	13(금)
오전간식	한라봉 아몬드	현미씨리얼 유기농우유(2)	배(과일지원) 미니큐브치즈(2)	파프리카스틱 유기농어린이치즈(2)	귤 우리밀크래커(5.6)
점심	백미밥 안매운김칫국 미트볼야채볶음(5.6.10) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	기장밥 황탯국(5.6) 채소달걀말이(1.5) 사과배무침 배추김치(9)	나시고랭(1.5.6.15) 버터치킨커리(5.6.15) 갈릭난(5.6) 오이피클 망고쥬스	백미밥 건새우무국(5,6.9) 너비아니구이(5.6.10) 오이무침 배추김치(9)	귀리밥 배추국(5) 훈제오리파프리카볶음(5) 부추콩나물무침 깍두기(9)
오후간식	핑거마들렌(1.2.6) 유기농우유(2)	오이비빔국수(5.6)	고기찐빵(5.6.10) 유기농우유(2)	병아리콩죽(5.6)	단호박범벅(1.5) 유기농우유(2)
열량/단백질	625.5kcal 21.7g	604.1kcal 29.3g	600.5kcal 20.8g	631.2kcal 25g	602.6kcal 18.6g
구분	16(월)	17(화)	18(수) 잔반없데이	19(목)	20(금)
오전간식	메론 떠먹는 발효유(2)	겹겹이치즈스틱(1.2.6) 유기농우유(2)	단감(과일지원) 유기농요구르트(2)	모둠견과류(14) 유기농오렌지쥬스	골드키위
점심	백미밥 아욱국(5.6) 뼈없는닭갈비(5.15) 새송이버섯나물(5) 깍두기(9)	백미밥 두부맑은국(5) 동그랑땡전(1.5.6.10) 청경채나물(5.6) 배추김치(9)	새우야채볶음밥(5.9) 모둠버섯국(5) 바싹유린기(1.5.6.15) 감귤샐러드(1.6) 배추김치(9)	백미밥 배추된장국(5.6.8) 돼지불고기(5.6.10) 깻잎순무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 닭곰탕(6.15) 새송이어묵볶음(5.6) 치커리사과무침 깍두기(9)
오후간식	다짐유부주먹밥(5.6)	푸실리파스타(6,10)	밀크롤빵(1.2.6) 유기농우유(2)	브로콜리치즈죽(2)	쌀약과(1.2.5.6) 유기농우유(2)
열량/단백질	606.7kcal 20.8g	601.7kcal 21.6g	603kcal 23.8g	620.7kcal 23.9g	616.4kcal 23.9g
구분	23(월)	24(화)	25(수) 저염데이	26(목) 생일데이	27(금)
오전간식	방울토마토(12) 유기농어린이치즈(2)	찐밤 유기농우유(2)	황금향(과일지원)	샤인머스캣 캐슈넛	국산연두부(5) 저염양념장(5)
점심	백미밥 맑은콩나물국(5) 돈육장조림(5.6.10) 돌자반(5) 깍두기(9)	흥국쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 감자볼어묵볶음(5.6) 시금치무침(5) 배추김치(9)	콩나물비빔밥/양념장(5.16) 저염유부된장국(5) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9)	찹쌀팥밥 소고기미역국(5.6.16) 순살돼지갈비찜(5.6.10) 마카로니샐러드(1.2.6) 깍두기(9)	기장밥 들깨무채국(5.6) 순살카레삼치구이(6) 미역줄기나물 배추김치(9)
오후간식	유자머핀(1.2.5.6) 매실차	어묵우동(5.6.17)	찐감자 사과쥬스	야채계란죽(1.5.6)	브라우니쿠키(1.2.6) 고소한 두유(2)
열량/단백질	603.6kcal 20.6g	603.4kcal 25.8g	618.2kcal 24.3g	600.3kcal 30.1g	623.6kcal 18.6g
구분	30(월)	이달의 제철음식 "배추"		캠페인	어린이 식생활 과제
오전간식	건크랜베리 검은콩두유(5)		한국인의 자랑스런 먹거리 김치는 배추없이는 만들 수 없습니다. 잎, 줄기, 뿌리를 모두 식용하며, 비타민이 풍부하게 함유되어 있어 버릴것이 없는 채소랍니다.		
점심	찹쌀팥밥 들깨미역국(5) 소불고기(5.16) 배추나물 깍두기(9)				
오후간식	대파크로와상(1.2.6) 식물성요구르트(2)				
열량/단백질	623.1kcal 28.5g				

■알 레 르 기 원 인 식 품 안 내■

1.난 류	2.우유	3.메밀	4.땅콩	5.대두	6.밀	7.고등어	8.게	9.새우	19.잣
10.돼지고기	11.복숭아	12.토마토	13.아황산염	14.호두	15.닭고기	16.쇠고기	17.오징어	18.조개류	

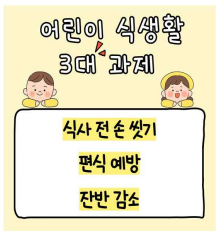
* 표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공 됩니다.
*영아반(만1세~만2세):백김치, 유아반 (만3세~5세):배추김치, 깍두기, 열무김치 등으로 급식에서 제공합니다.
*위 식단표는 행사일정,시장사정에 의해 변경 될 수 있습니다.
*특정식품 알레르기가 있는 경우 반드시 식단에 표시된 알레르기 유발식품을 확인 하시기 바랍니다

■원 산 지 표 시 사 항■

쌀, 밥, 누룽지, 잡곡	정육		배추김치/백김치/겉절이 배추, 고춧가루	두부, 순두부	수산물								
	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	베이컨			명태(동태)	고등어	아귀채	다랑어	오징어	일미	주꾸미	백설기/결명자차/꽃게	낙지
국내산	국내산	돈육:스페인 덴마크 아일랜드	국내산	국내산	러시아	국내산	중국산	원양산	국내산	페루산	베트남	국내산	국내산

26년 11월 (마름달) 식 단 표[1,2세]

발행처 : 창원시립가음어린이집
발행인 : 영양사 신지연

구분	2(월)	3(화)	4(수) 일품데이	5(목)	6(금)
오전간식	바나나 짜먹는 요거트(2)	블루베리 요거트(2)	샤인머스캣(과일지원) 유기농어린이치즈(2)	사과 무항생제요구르트(2)	토마토(12) 호두(14)
점심	백미밥 숙주맑은국 닭고기장똑똑이(5.6.15) 참나물무침 배추김치(9)	수수밥 만둣국(5.6.10) 데리야끼삼치구이(5.6) 우엉채조림(5.6) 깍두기(9)	파인애플돈육볶음밥(5.6.10) 다시마장국(5.6) 두부조림(5.6) 배추김치(9)	백미밥 크림스프(2.5.6.15.16) 돈까스/소스(1.5.6.10.12.16) 양배추나물(5.6) 깍두기(9)/과일야채쥬스	기장밥 시금치된장국(5.6) 간장닭갈비(5.6.15) 무생채 배추김치(9)
오후간식	밤식빵(1.2.5.6) 유기농우유(2)	늙은호박전(5.6) 옥수수차	찐고구마 유기농우유(2)	게살야채죽(5.6.8)	방울증편 포도쥬스
열량/단백질	417.5kcal 15.9g	430.6kcal 16.1g	415.7kcal 15.4g	421.8 kcal 18.2g	417kcal16.2g
구분	9(월)	10(화)	11(수) 세계음식데이/인도	12(목)	13(금)
오전간식	한라봉 아몬드	현미씨리얼 유기농우유(2)	배(과일지원) 미니큐브치즈(2)	파프리카스틱 유기농어린이치즈(2)	귤 우리밀크래커(5.6)
점심	백미밥 안매운김칫국 미트볼야채볶음(5.6.10) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	기장밥 황탯국(5.6) 채소달걀말이(1.5) 사과배무침 배추김치(9)	나시고랭(1.5.6.15) 버터치킨커리(5.6.15) 갈릭난(5.6) 오이피클 망고쥬스	백미밥 건새우무국(5,6.9) 너비아니구이(5.6.10) 오이무침 배추김치(9)	귀리밥 배추국(5) 훈제오리파프리카볶음(5) 부추콩나물무침 깍두기(9)
오후간식	핑거마들렌(1.2.6) 유기농우유(2)	오이비빔국수(5.6)	고기찐빵(5.6.10) 유기농우유(2)	병아리콩죽(5.6)	단호박범벅(1.5) 유기농우유(2)
열량/단백질	429.3kcal15.2g	434.kcal 21.1g	413.1kcal 14.6g	433kcal 17.3g	407.1kcal 12.6g
구분	16(월)	17(화)	18(수) 잔반없데이	19(목)	20(금)
오전간식	메론 떠먹는 발효유(2)	겹겹이치즈스틱(1.2.6) 유기농우유(2)	단감(과일지원) 유기농요구르트(2)	모둠견과류(14) 유기농오렌지쥬스	골드키위
점심	백미밥 아욱국(5.6) 뼈없는닭갈비(5.15) 새송이버섯나물(5) 깍두기(9)	백미밥 두부맑은국(5) 동그랑땡전(1.5.6.10) 청경채나물(5.6) 배추김치(9)	새우야채볶음밥(5.9) 모둠버섯국(5) 바싹유린기(5.6.15) 감귤샐러드(1.6) 배추김치(9)	백미밥 배추된장국(5.6.8) 돼지불고기(5.6.10) 깻잎순무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 닭곰탕(6.15) 새송이어묵볶음(5.6) 치커리사과무침 깍두기(9)
오후간식	다짐유부주먹밥(5.6)	푸실리파스타(6,10)	밀크롤빵(1.2.6) 유기농우유(2)	브로콜리치즈죽(2)	쌀약과(1.2.5.6) 유기농우유(2)
열량/단백질	417.kcal 14.6g	415.3kcal 15.2g	410kcal 16.6g	403.3kcal 27.8g	393.4kcal 16.4g
구분	23(월)	24(화)	25(수) 저염데이	26(목) 생일데이	27(금)
오전간식	방울토마토(12) 유기농어린이치즈(2)	찐밤 유기농우유(2)	황금향(과일지원)	샤인머스캣 캐슈넛	국산연두부(5) 저염양념장(5)
점심	백미밥 맑은콩나물국(5) 돈육장조림(5.6.10) 돌자반(5) 깍두기(9)	흥국쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 감자볼어묵볶음(5.6) 시금치무침(5) 배추김치(9)	콩나물비빔밥/양념장(5.16) 저염유부된장국(5) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9)	찹쌀팥밥 소고기미역국(5.6.16) 순살돼지갈비찜(5.6.10) 마카로니샐러드(1.2.6) 깍두기(9)	기장밥 들깨무채국(5.6) 순살카레삼치구이(6) 미역줄기나물 배추김치(9)
오후간식	유자머핀(1.2.5.6) 매실차	어묵우동(5.6.17)	찐감자 사과쥬스	야채계란죽(1.5.6)	브라우니쿠키(1.2.6) 고소한 두유(2)
열량/단백질	422.9kcal 15.4g	421.5kcal 17.8g	431kcal 17g	412.9kcal 20.7g	423.5kcal 13.1g
구분	30(월)	이달의 제철음식 "배추"		캠페인	어린이 식생활 과제
오전간식	건크랜베리 검은콩두유(5)		한국인의 자랑스런 먹거리 김치는 배추없이는 만들 수 없습니다. 잎, 줄기, 뿌리를 모두 식용하며, 비타민이 풍부하게 함유되어 있어 버릴것이 없는 채소랍니다.		
점심	찹쌀팥밥 들깨미역국(5) 소불고기(5.16) 배추나물 깍두기(9)				
오후간식	대파크로와상(1.2.6) 식물성요구르트(2)				
열량/단백질	427.7kcal 19.6g				

■알 레 르 기 원 인 식 품 안 내■

1.난 류	2.우유	3.메밀	4.땅콩	5.대두	6.밀	7.고등어	8.게	9.새우	19.잣
10.돼지고기	11.복숭아	12.토마토	13.아황산염	14.호두	15.닭고기	16.쇠고기	17.오징어	18.조개류	

*🌱표시는 자연식품으로 주 3회 이상 제공 됩니다.
*영아반(만1세~만2세):백김치, 유아반 (만3세~5세):배추김치, 깍두기, 열무김치 등으로 급식에서 제공합니다.
*위 식단표는 행사일정,시장사정에 의해 변경 될 수 있습니다.
*특정식품 알레르기가 있는 경우 반드시 식단에 표시된 알레르기 유발식품을 확인 하시기 바랍니다

■원 산 지 표 시 사 항■

쌀, 밥, 누룽지, 잡곡	정육		배추김치/백김치/겉절이 배추, 고춧가루	두부, 순두부	수산물								
	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	베이컨			명태(동태)	고등어	아귀채	다랑어	오징어	일미	주꾸미	백설기/결명자차/꽃게	낙지
국내산	국내산	돈육:스페인 덴마크 아일랜드	국내산	국내산	러시아	국내산	중국산	원양산	국내산	페루산	베트남	국내산	국내산