✿참사랑 어린이집 11월 식단표✿

▶ 노랑제비반 (0세)
▶ 발행처: 제주 4 어린이급식관리지원센터
▶ 감수영양사: 김하영

열자 / 요열	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	흑임자죽	사인메스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②
점 심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 백김치	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+ 오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 백김치	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 흰살생선살구이 ⑤⑥ 청경채나물 백깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는순육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 백김치
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 매실차	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	416.7/20	398.5/16.1	420.5/20.5	401.5/17.6	407.1/18.1
열자 / 요열	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	두부죽 ⑤	마시는요거트 ②	검은콩두유 ⑤	참치양파죽	귤 우유 ②
점 심	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 백김치	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑲ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 흰살생선간장조림 ⑤⑥ 온두부+양념장 ⑤⑥ 백김치
오후간식	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	잔치국수 ⑤⑥	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 사과주스
열량(Kcal)/단백질(g)	413.4/19.1	438.3/19.2	382.6/16	392.6/17.8	412.9/19.4
열자 / 요열	**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**
오전간식	두유 ⑤	지리멸치죽	사인메스켓 우유 ②	치즈 ② 귤	소고기채소죽 ⑯
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 백김치	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑲ 달걀채소볶음 ①⑤ 백깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 우유 ②	구운식빵①②⑤⑥ 보리차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	구운식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	414.2/18	426.9/17.9	433/18.5	445.5/20.8	419.6/21.9
열자 / 요열	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	애호박죽	마시는요거트 ②	계살죽 ⑧	사과 검은콩두유 ⑤
점 심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑲ 백김치	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리죠림 ⑤⑥⑨ 김자반 백깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 삼치살구이 ⑤⑥ 양상추유자청무침 백김치	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기떡국떡볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	415.8/13.6	435.4/17.6	458.6/23.6	391/20.5	384.9/16.3
열자 / 요열	**30[월]**				
오전간식	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯				
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑲ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨				
오후간식	치즈식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	428.8/19				

원산지 표시

쌀		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
축산물					
소고기(국내산일 경우 육종 기재- 한우/육우/젖소)		**돼지고기**	**닭고기**	**오리고기**	
주찬 · 부찬	**국 · 죽**	국내산	국내산	국내산	
국내산(한우)	국내산(한우)				
수산물					
고등어	**오징어**	**전복**	**혼합물(명태)**		
노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베어컨, 훈제오리 등)					
진미채	**참치캔**	**베어컨**	**훈제오리**		
오징어(베트남산)	다랑어(원양산:태평양)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

✿참사랑 어린이집 11월 식단표✿

▶ 영·유아반 (1세-4세)
▶ 발행처: 제주 4 어린이급식관리지원센터
▶ 감수영양사: 김하영

열자 / 요열		2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식		두유 ⑤	미숫가루떡떼 ②⑤	흑임자죽	사인미스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②
점 심		백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 백김치	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 백김치	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 백깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 백김치
오후간식		팡거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 매실차	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②
열량(Kcal) /단백질(g)	영아	416.7/20	398.5/16.1	420.5/20.5	421.1/15.7	407.1/18.1
	유아	606/29.1	608.6/24.7	646.9/31.5	612.8/22.5	591.3/26.2
열자 / 요열		**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식		두부죽 ⑤	마시는요거트 ②	검은콩두유 ⑤	참치양파죽	김글 우유 ②
점 심		찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 백김치	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 흰살생선간장조림 ⑤⑥ 온두부+양념장 ⑤⑥ 백김치
오후간식		배나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	잔치국수 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 사과주스
열량(Kcal) /단백질(g)	영아	413.4/19.1	438.3/19.2	382.6/16	392.6/17.8	390.4/17.7
	유아	601.1/27.7	593.6/26.2	588.6/24.6	604/27.4	616.4/28.6
열자 / 요열		**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**
오전간식		두유 ⑤	지리멸치죽	사인미스켓 우유 ②	치즈 ② 김글	소고기채소죽 ⑯
점 심		백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 백김치	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 백깍두기 ⑨
오후간식		찐고구마 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal) /단백질(g)	영아	414.2/18	426.9/17.9	433/18.5	468.9/20.1	419.6/21.9
	유아	602.2/26	609.9/26.3	631.1/26.8	618.3/28.3	597.6/31
열자 / 요열		**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	애호박죽	마시는요거트 ②	계살죽 ⑧	사과 검은콩두유 ⑤
점 심		백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑫ 백김치	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리쪼림 ⑤⑥⑨ 김자반 백깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 삼치살구이 ⑤⑥ 양상추유자청무침 백김치	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기떡라비볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치
오후간식		부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	배나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal) /단백질(g)	영아	415.8/13.6	435.4/17.6	458.6/23.6	391/20.5	384.9/16.3
	유아	639.8/20.9	634.8/25.5	624.7/33	590.8/33	592.1/25.1
열자 / 요열		**30[월]**				
오전간식		양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯				
점 심		백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨				
오후간식		슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(Kcal) /단백질(g)	영아	444.4/19.4				
	유아	648.7/28.1				

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬 · 부찬	국 · 죽	국내산	국내산	국내산	
	국내산(한우)	국내산(한우)				
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살붉은명태		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베어컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베어컨	훈제오리		
	오징어(베트남산)	다랑어(원양산:태평양)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 봉동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.