

11월 식단표

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	✿귤	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나	우유(2)
점심	우리밀통밀밥 콩나물국(5) 쇠고기폭찹 (5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 시래기나물(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 잡채(5,6) 백김치	곤드레밥+양념장(5,6) 김칫국(9) 소세지채소볶음(5,6,10) 깍두기(9)
오후간식	치즈주먹밥(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	
열량/단백질	418/12	390/21	389/13	453/16	418/14	251/9
일자	9	10	11	12	삼삼데이 13	14
오전간식	✿토마토(12)	누룽지죽	✿사과	참치죽	✿단감	우유(2)
점심	우리밀통밀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치	돈육카레볶음밥(5,6,10) 바지락살국(18) 채소튀김(5,6) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치	우리밀통밀밥 부춧국 쇠고기버섯찜(5,6,16) 무나물 백김치	우리밀통밀밥 사골곰탕(16) 두부달걀부침(1,5,6) 백김치
오후간식	고구마맛탕(5) /우유(2)	호밀빵(6)/우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	으깬감자범벅(1,5) /마시는요구트르(2)	
열량/단백질	399/14	458/18	387/14	401/16	408/12	263/10
일자	16	17	♥생일식단♥18	19	20	21
오전간식	✿바나나	치즈죽(2)	✿바나나	표고버섯죽	✿방울토마토(12)	우유(2)
점심	우리밀통밀밥 수제비국(6) 오징어채소볶음(5,6,17) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 부대찌개(5,6,9,10) 달걀말이(1,5) 연근조림(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 건새우미역국(5,6,9) 육원전(5,6,10) 콩나물잡채(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 닭개장(5,6,15) 두부채소볶음(5,6) 파프리카무침(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	우리밀통밀밥 해물짬뽕국 (5,6,9,17,18) 군만두(5,6,10) 백김치
오후간식	찐빵(2,5,6) /우유(2)	우동(5,6)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	✿찐단호박/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질	433/17	445/13	455/17	408/16	378/16	301/11
일자	23	24	톤톤데이 25	26	27	28
오전간식	✿오렌지	무들깨죽	✿배	흰살생선죽	✿사과	우유(2)
점심	우리밀통밀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 청국장국(5,6) 새우콩나물찜(5,6,9) 얼갈이무침 깍두기(9)	우리밀통밀밥 두부찌개(5) 비타민A 당근우엉치즈전 (2,5,6) 부추무침 백김치	우리밀통밀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 상추무침(5,6) 백김치	우리밀통밀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 백김치	치즈볶음밥(2,5) 실파맑은국 순살가자미빵가루튀김 (1,2,5,6) 백김치
오후간식	채소주먹밥(5)	✿찐고구마/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	
열량/단백질	428/13	406/18	408/18	424/16	402/13	306/15
일자	30					
오전간식	✿귤					
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 백김치					
오후간식	게살마요주먹밥(1,5,6,8) /매실차					
열량/단백질	382/15					

알레르기 유발식품

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

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지 ,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(삼치, 오징어, 고등어, 홍합, 새우, 가자미, 흰살생선)
			배추	고춧 가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	삼치, 홍합, 오징어, 고등어, 흰살생선 -국내산 가자미, 새우- 외국산