11월 식단표

(1-2세)



어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 한그릇day 푸드브릿지1	5(목)	6(금)
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점 심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	375/14	440/16
일 자	**9(월) 서울미래밥상**	**10(화) 저당Day**	**11(수)**	**12(목) 푸드브릿지2**	**13(금)**
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점 심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17
일 자	**16(월) 푸드브릿지3**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목) 서울미래밥상**	**20(금)**
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점 심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17
일 자	**23(월)**	**24(화) 저염day**	**25(수)**	**26(목) 푸드브릿지4**	**27(금)**
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점 심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	밤식빵①②④⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	383/13	439/17
일 자	**30(월)**				
오전간식	귤/치즈②				
점 심	백미밥 안매운쇠고기육개장⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20				

▷ 푸드브릿지 (11월: 청경채)
식행동 개선을 위해 주1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.

▷ 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

▷ **서울미래밥상** : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.

▷ 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 -센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3-5세 -센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

원산지 표시	쌀 (밥,죽,현미)	콩 (두부, 순두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기	수산물	수산/식육가공품		배추김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오징어 (원양산)	동그랑땡(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기):국내산	고기산적(돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산	국내산	국내산

알레르기식품	①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

엄마사랑어린이집

11월 식단표

(3-5세)



어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 한그릇day 푸드브릿지1	5(목)	6(금)
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점 심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	586/21	658/23
일 자	**9(월) 서울미래밥상**	**10(화) 저당Day**	**11(수)**	**12(목) 푸드브릿지2**	**13(금)**
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점 심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24
일 자	**16(월) 푸드브릿지3**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목) 서울미래밥상**	**20(금)**
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점 심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24
일 자	**23(월)**	**24(화) 저염day**	**25(수)**	**26(목) 푸드브릿지4**	**27(금)**
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점 심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	밤식빵①②④⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	593/19	678/27
일 자	**30(월)**				
오전간식	귤/치즈②				
점 심	백미밥 안매운쇠고기육개장⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29				

▷ 푸드브릿지 (11월: 청경채)
식행동 개선을 위해 주1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.

▷ 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

▷ **서울미래밥상** : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.

▷ 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 -센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3-5세 -센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

원산지 표시	쌀 (밥,죽,현미)	콩 (두부, 순두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기	수산물	수산/식육가공품		배추김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오징어 (원양산)	동그랑땡(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기):국내산	고기산적(돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산	국내산	국내산

알레르기식품	①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

mom 엄마사랑어린이집

11월 식단표

(야간연장형 3~5세)



어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	397/12	345/17	397/15	398/12	377/17
날짜	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮⑱ 미역당근무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 오이탕탕이 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	391/15	375/21	366/20	395/15	386/14
날짜	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	385/10	365/13	374/19	399/17	346/18
날짜	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 어묵고구마조림⑤⑥ 우엉나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/13	393/16	381/17	367/15	362/13(356/19)
날짜	30				
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨				
열량(Kcal)/단백질(g)	359/17				

원산지 표시	쌀(밥)	콩(두부,순두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오징어:원양산	떡갈비(돼지고기): 국내산 두부스테이크(두부): 국내산 훈제오리(오리고기): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기): 국내산 고기산적(돼지고기): 국내산	국내산	국내산

알레르기식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

mom 엄마사랑어린이집