남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 영아죽식

(만 0~2세)

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6
오전간식	당근브로콜리죽&짜먹는요구르트②	누룽지죽&(건강과일)	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥&유아치즈②
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 깍두기⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 깍두기⑨ &(건강과일)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나&치즈②	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤&우유②	찐단호박&보리차
총열량단백질	376.3/15.9	433.6/15	532/17.1	444.2/17.7	355.2/15.8
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥&짜먹는요구르트②	북어가루죽⑤⑥&(건강과일)	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮&우유②	콩나물죽⑤⑥&유아치즈②
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ &(건강과일)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.3/19.8	438.4/20	533.7/22.4
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20
오전간식	파프리카배추죽&짜먹는요구르트②	누룽지죽	✿달걀브로콜리죽①	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥&유아치즈②
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 깍두기⑨ &(건강과일)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈②	배추전①⑤⑥&(건강과일)	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩&우유②	찐감자&오미자차
총열량단백질	379.9/13.3	423/21.1	544.3/18.9	520.4/15.8	406.1/18.4
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27
오전간식	청경채감자죽&짜먹는요구르트②	참치죽&(건강과일)	소고기얼갈이죽⑯	돈육당근죽⑩&우유②	찹쌀애호박죽⑤⑥&유아치즈②
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ &(건강과일)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감&치즈②	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	469.1/23.2	488/18.3
날짜	30				
오전간식	가지버섯죽⑤⑥&짜먹는요구르트②				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	배&치즈②				
총열량단백질	459.4/17.9				

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소 아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 귤이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ **본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.**
✔ **만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g**
▶ **파란색 글자↔ 급식비 지원으로 인한 원 자체 추가제공 ▶ 건강과일은 지자체 무상지원**
*특별한 음식이 필요한 경우(알러지), 보호자의 의사를 반영하여 제공할 수 있습니다.

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아홉산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터_영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-6537

시립 다산아이파크어린이집