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

(1~5세)

11월 영유아식

(알레르기번호 표시)

✿ 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿ 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 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	바나나		양배추죽		당근스틱&(떠먹는요구르트②)		귤		배추죽⑤⑥	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨		차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨		수수밥 소고기무국 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차		버터감자구이②		구운식빵①②⑤⑥&유자차		영양주먹밥⑤		찐단호박&보리차	
총열량/단백질	356.8/19.6	509.8/28	433.6/15	619.5/21.5	479.1/16.9	684.4/24.1	337.3/13.8	481.9/19.7	355.2/15.8	507.4/22.5
날짜	9		10		11✿저당DAY		12		13	
오전간식	사과		당근죽		✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②		바나나		콩나물죽⑤⑥	
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨		저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 야채달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩&마시는요구르트②		생일케이크①②⑥&우유②		약밥⑤⑥&메밀차③		로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		감자샌드위치①②⑤⑥⑫⑯&우유②	
총열량/단백질	398/17.1	568.6/24.4	457.9/20.6	658.5/31.2	523.2/19.6	747.4/28	367.1/15.5	524.4/22.2	533.7/22.4	762.5/32
날짜	16		17		18✿저염DAY		19		20	
오전간식	귤		순두부죽		오이스틱&(떠먹는요구르트②)		배		삼색채소죽⑤⑥	
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨		기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차		배추전①⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥&우유②		군만두①⑤⑥⑩		찐감자&오미자차	
총열량/단백질	302.8/13.8	432.6/19.7	424.2/12.1	606/17.2	476.1/16	680.1/22.9	436/12.7	622.9/18.1	406.1/18.4	580.2/26.3
날짜	23		24		25✤제철DAY		26		27	
오전간식	단감		참치죽		✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②		사과		찹쌀애호박죽⑤⑥	
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		봄동배추비빔밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 깍두기⑨		흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	무우죽		찐고구마&두유⑤		구운달걀①(연두부⑤)&보리차		온메밀국수③⑤⑥		모닝빵①②⑤⑥&우유②	
총열량/단백질	336.5/12.1	480.8/17.2	534.7/19.6	763.8/28	426.4/20.6	609.1/29.4	367.8/18.9	525.4/27.1	488/18.3	697.1/26.2
날짜	30									
오전간식	배									
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨									
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)									
총열량/단백질	367/16.3	524.2/23.3								

식단은 어린이집 수급 사정에 의해 동일 식품군으로 변경될 수 있습니다.
***특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 (알러지,이유식) 보호자 요구를 반영하여 음식을 제공합니다.**
***우유-범산농장'행복한 젖소 유기농 우유'**
***식자재급식제공업체 cj 프레쉬웨이**
***파란색으로 표기된 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품군입니다.**

✔ 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
✔ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 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 표 시	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/ 070-4281-7997

시립해든어린이집