후평우미린어린이집 11월 식단표

춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만3-5세:죽식형, 감수: 영양사 김은아선생님]

요일	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	표고버섯죽/미숫가루	조갯살죽/유기농우유	무죽/토마토	누룽지죽/배	닭죽/두유
점심	기장밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 달걀팟국1 삼치무찜5,6 근대나물5,6 배추김치9	쇠고기콩나물밥 +양념장5,6 미소장국5,6 김치전5,6,10,15,16 배추김치9 시나노골드	흑미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 배추김치9	보리밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	채소주먹밥	잔치국수	효종이찐빵+두유	찐감자+유기농우유	호박부침개+메밀차
열량 / 단백질	610.3 / 14.9	594.2 / 22.9	662.1 / 22.9	670.9 / 26.6	702.7 / 26.4
2주	9	10	11	12	13
오전간식	부추죽/미숫가루	생선살죽/유기농우유	감자죽/파프리카	참깨죽/ 수제요거트+블루베리	달걀죽/두유
점심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 아욱된장국5,6 닭살채소볶음2,15 감자조림5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 무챗국5,6 군만두5,6,10 배추김치9 황금배	흑미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 두부조림5,6,18 김구이 배추김치9
오후간식	멸치주먹밥	우동	올리브치아바타+두유	찐고구마+유기농우유	부추해물전+현미차
열량 / 단백질	725 / 23.3	688.1 / 24.7	707.6 / 26.7	660.6 / 20.4	720.7 / 24.4
3주	16	17	18	19	20
오전간식	시금치죽/미숫가루	새우살죽/유기농우유	당근죽/당근스틱	녹두죽/사과	타락죽/두유
점심	기장밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9	하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 깍두기9 토마토	흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 깍두기9	보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 배추김치9
오후간식	김가루주먹밥	비빔국수	감자빵+두유	찐단호박+유기농우유	채소밥전+보리차
열량 / 단백질	763.1 / 24.6	750 / 25.6	647.1 / 20.2	583.9 / 23.6	712.9 / 25.3
4주	23	24	25	26	27
오전간식	가지죽/미숫가루	전복죽/유기농우유	연근죽/오이스틱	잣죽/ 수제요거트+블루베리	쇠고기죽/두유
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 양송이스프2,5,6,15,16 제육불고기덮밥5,6,10 청경채나물5,6 깍두기9 배	검정콩밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치견과류조림5,6 배추김치9	보리밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9
오후간식	우엉주먹밥/린절편	물만둣국	쑥쌀빵+두유	고구마범벅+유기농우유	핫케익+매실차
열량 / 단백질	656.7 / 20	564.2 / 18.4	788.2 / 27	613.5 / 27.1	724.8 / 25
5주	30				
오전간식	브로콜리죽/미숫가루				
점심	기장밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 배추김치9				
오후간식	유부초밥				
열량 / 단백질	671 / 21.6				

<후평우미린 급간식 실행지침>

후평우미린어린이집은 합성 착색료, 착향료, 향미증진제, 발색제 등 화학첨가물이 들어간 식품과 유전자변형 식품을 제공하지 않습니다. 춘천두레생활협동조합을 식자재 주 구입처로 하고 우리농산물 사용은 물론, 가능한 유기농, 친환경 급식을 실행합니다. 어린이집으로 간식 등 먹거리를 보내실 경우 급·간식 실행지침을 지켜주시길 부탁드립니다.

<알레르기유발식품>

1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게
9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토
13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어
18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣
▪ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정병원으로 후송합니다.

☞**수산물20종류**
[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]

원 산 지 표 시

쌀			배추김치		콩	수산물			쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	고등어	전복	동태	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산 무농약			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	한우	✕	국내산	국내산	국내산