

2022년 11월 식단표

(만 1-2세 혼합형)

* 위 식단은 수영구어린이급식관리지원센터에 등록된 어린이 급식소를 대상으로 센터 영양사가 작성한 식단입니다. 본 센터와 사전 협의 없이 본 식단의 무단도용, 전재 및 배포를 절대 금합니다.

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	생일식단	1	2	3	4	5
오전간식	♥사과	타락죽②	♥배	브로콜리죽⑤⑥	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기북음밥⑤⑥⑩ 맑은부추국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 파프리카달걀말이①⑤ 배추김치⑨
	케이크①②⑥/♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	롤빵①②⑥/♣우유②	어묵국⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	미숫가루⑤/♣우유②
	466/15	477/17	470/20	419/16	435/17	411/19
	7	8	9	10	11	12
	오전간식	♥사과	얼갈이된장죽⑤⑥	♥키위	홍합죽⑤⑥⑩	♥바나나
점심	수수밥 연두부국⑤ 삼치유자청구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑨ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 오징어튀김①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	시래기영양밥&양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 닭고기너겟①②⑤⑥⑫ 사과오렌지샐러드①⑤ 배추김치⑨
	치즈떡볶이②⑤⑥/ ♣우유②	우동⑤⑥	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	씨리얼/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
	421/17	431/17	428/18	408/19	455/16	442/15
	14	15	16	17	18	19
	오전간식	♥씨없는포도	버섯죽	♥굴	전복죽⑩	♥배
점심	백미밥 설렁탕+소면⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀찜국① 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육연두부된장덮밥 ⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	참살현미밥 떡국 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑫ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	간풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
	바람떡/보리차	식빵토스트①②⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	♥찐감자/♣우유②	비빔국수⑤⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
	445/14	476/17	456/16	408/19	474/20	447/17
	21	22	23	24	25	26
	오전간식	♥바나나	단호박죽	♥사과	당근감자죽	♥파인애플
점심	차조밥 홍합살맑은국⑩ 쇠고기육전①⑤⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 물만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 생선가쓰&타르타르소스 ①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭개장⑤⑥⑫ 오징어볶음⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	느타리버섯된장국⑤⑥ 칠리소스새우조림 ⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 배추김치⑨
	새우튀김①⑤⑥	슈크림빵①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	백설기/매실차	옥수수치즈전①②⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	♣떠먹는요구르트②
	407/18	491/19	470/15	488/17	417/19	445/20
	28	29	30	[만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내] - 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다. - 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회 - 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회 - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. (♣표시) - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. (♥표시)		
	오전간식	♥배	바지락죽⑩			
점심	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 청포묵무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참살현미밥 감자국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑫ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 크림스프②⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨			
	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	삶은달걀①/ ♣마시는요구르트②			
	435/20	401/16	454/16			

