

결재	센터장	생활복지사
		

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2024. 10. 14.
 작성: 영양운영팀



2024년 11월 저녁 식단표

4찬식 ② (아동, 만6-11세)



날짜	가정통신문		1일(금)
저녁			새우볶음밥⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 미트볼치즈구이②⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 열무김치(배추김치)⑨ 바나나 (생크림)②소보로빵①②④⑥+매실차 761/28
간식			
열량/단백질 변동사항			

날짜	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)
저녁	잡곡밥 떡국 한우소불고기⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 치커리유자청무침 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 참치채소전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이소박이(깍두기)⑨	수수밥 한우쇠고기뭇국⑬ 순살고등어조림(구이)⑤⑥⑦ 두부탕수⑤⑥⑫ 양상추요거트샐러드②⑧ 열갈이김치(배추김치)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 물만두국⑤⑥⑩ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑬ 햄감자당근채볶음⑤⑥⑩ 나박김치(깍두기)⑨ 망고푸딩
간식	사과+우유②	마들렌①②⑥+과채주스	굴+떠먹는요거트②	무지개떡+보리차	바나나+우유②
열량/단백질	752/25	706/25	712/29	695/25	775/31
변동사항					
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)
저녁	잡곡밥 수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯미소장국(미니우동)⑤⑥ 안심돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 연두부⑤ 양상추샐러드&드레싱 볶음김치(깍두기)⑤⑨	잡곡밥 속주말은국 닭볶음탕⑤⑥⑬ 새우크림소스조림②⑨ 오이무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	기장밥 바지락탕⑩ 목살구이⑩ 콩자반⑤⑥ 쌈채소&저염쌈장⑤⑥⑬ 무생채(깍두기)⑨	한우쇠고기카레덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑥ 해물완자볶음①⑤⑥⑨⑫ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨ 사인머스켓
간식	가래떡(&조청)+오렌지주스	단감+떠먹는요거트②	카스테라①②⑥+오미자차	(방울)토마토+떠먹는요거트②	아몬드시리얼+우유②
열량/단백질	767/25	768/25	721/27	674/30	746/25
변동사항					
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)
저녁	잡곡밥 시금치국 등갈비구이⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 오이소박이(깍두기)⑨	검정콩밥⑤ 감자말은국 순살갈치구이(조림)⑤⑥ 우유달걀찜①② 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 오징어숙회&초장⑤⑥⑦ 돈육잡채⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 나박김치(깍두기)⑨	보리밥 미역국⑥ 한우쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ 잔말치볶음⑥ 콩나물미나리무침⑤⑥ 열무김치(배추김치)⑨	참치새싹비빔밥&고추장⑤⑥ 유부말은국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 자몽에이드
간식	바나나+우유②	꿀떡+보리차	사과+우유②	크로와상①②⑥+미숫가루⑤	굴+떠먹는요거트②
열량/단백질	682/25	613/29	707/26	698/27	724/28
변동사항					
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)
저녁	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ (로제)②⑫찜닭⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 채소피클 열갈이김치(배추김치)⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은오징어국⑦ 한우쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬ 메추리알피망볶음①⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 볶음김치(배추김치)⑤⑨	차조밥 순두부국⑤ 훈제오리구이&소스①⑤ 꼬막무침⑤⑥⑩ 부추양파겉절이 배추김치⑨	해물짜장덮밥⑤⑥⑨⑫ 게살팍국⑧ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 갓김치(배추김치)⑨ 딸기요거트스무디⑫
간식	그래놀라시리얼+우유②	사인머스켓+떠먹는요거트②	절편+유자차	단감+우유②	꼬마김밥①②⑥+과일주스
열량/단백질	688/25	670/26	702/27	620/28	739/35
변동사항					

식단안내

- ▶ 식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외)
- ▶ (괄호)는 선택사항
- ▶ 열량/단백질 단위: kcal/g

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
			배추 (봄동,열갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	햄	치킨너겟	훈제오리	기타					
	다량어:수입산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	오리고기:국산						

※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.

알레르기 유발식품
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 알레르기가 있는 아동에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.