

11월 식단표

(당뇨식_간식,죽식 포함)

발행처 : 사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2024년 10월 18일
전화번호 : 055-786-7200

| | | '상쾌한' 조식 | '활력있는' 중식 | '편안한' 석식 | 죽식 | 간식*충분한 수분 | |
|----|-----------|--|--|--|-----------------------------------|-----------|------------|
| 1일 | 에너지 | 잡곡밥 호박새우젓국 참치채소볶음 우영조림 건파래자반 배추김치 | 잡곡밥 콩비지찌개 삼치무침 애느타리버섯볶음 얼갈이무침 깍두기 | 잡곡밥 아욱된장국 동그랑땡전 잔멸치볶음 오이나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 두부채소죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 1770 kcal | | | | | 97g | 오후 |
| 2일 | 에너지 | 잡곡밥 홍합살맑은국 두부양념조림 부들어묵볶음 시금치나물 배추김치 | 소고기볶음밥 실파달갈국 찐만두/양념장 양배추부추무침 깍두기 플레인요거트 | 잡곡밥 우렁된장찌개 돈사태찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 달갈채소죽 석: 들깨버섯죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 1937 kcal | | | | | 93g | 오후 |
| 3일 | 에너지 | 잡곡밥 다시마무채국 닭살피망조림 죽순들깨볶음 깻잎순나물 배추김치 | 잡곡밥 시금치된장국 너비아니구이 실근약채소무침 애호박나물 배추김치 | 잡곡밥 사골우거지국 채소달갈찜 가지볶음 열무된장나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 달갈채소죽 | 오전 | 바나나 |
| | 1718 kcal | | | | | 82g | 오후 |
| 4일 | 에너지 | 잡곡밥 순두부백탕 임연수구이 토마토달갈볶음 단배추나물 깍두기 | 잡곡밥 소고기뭇국 안동찜닭 사각어묵피망볶음 치커리양파무침 배추김치 | 잡곡밥 유부장국 동태전/양념장 도라지볶음 미나리나물 깍두기 | 조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1935 kcal | | | | | 99g | 오후 |
| 5일 | 에너지 | 잡곡밥 콩나물국 돈육메알장조림 쥐어채볶음 도시락김 배추김치 | 잡곡밥 호박된장찌개 오징어볶음 청포묵김무침 청경채겉절이 깍두기 | 잡곡밥 황태채뭇국 마파두부 맛살팽이버섯전 부추양파무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 황태콩나물죽 석: 두부채소죽 | 오전 | 감귤 |
| | 1858 kcal | | | | | 87g | 오후 |
| 6일 | 에너지 | 잡곡밥 소고기미역국 비엔나소시지볶음 숙갓두부부침 우영조림 배추김치 | 잡곡밥 청국장찌개 제육김치볶음 양배추찜/쌈장 오이무침 깍두기 | 잡곡밥 육개장 고등어구이 새우살채소볶음 애호박나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기미역죽 석: 흑임자죽 | 오전 | 사과 |
| | 1856 kcal | | | | | 88g | 오후 |
| 7일 | 에너지 | 잡곡밥 아욱된장국 가지미카레구이 건새우마늘중볶음 들깨무나물 배추김치 | 잡곡밥 다시마무채국 순살달갈비 곤약김무침 깻잎순나물 배추김치 | 잡곡밥2/3 사골똥국 오삼불고기 브로콜리피망볶음 상추겉절이 배추김치 | 조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 닭살브로콜리죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1718 kcal | | | | | 87g | 오후 |

11월 식단표

(당뇨식_간식,죽식 포함)

발행처 : 사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2024년 10월 18일
전화번호 : 055-786-7200

| | | '상쾌한' 조식 | '활력있는' 중식 | '편안한' 석식 | 죽식 | 간식*충분한 수분 | |
|-----|-----------|--|---|--|----------------------------------|-----------|------------|
| 8일 | 에너지 | 잡곡밥 배추된장국 해물콩나물찜 잔멸치호두볶음 파래무무침 깍두기 | 잡곡밥1/2 잔치국수 채소달갈말이 찐만두/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치 | 잡곡밥 바지락살맑은국 돈육잡스태이크 우영조림 부추양파무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 달갈채소죽 | 오전 | 바나나 |
| | 1965 kcal | | | | | 96g | 오후 |
| 9일 | 에너지 | 잡곡밥 소고기뭇국 불어묵조림 밥새우볶음 청경채나물 배추김치 | 카레라이스 미소미역국 닭가슴살오븐구이 양상추샐러드/오리엔탈D 깍두기 플레인요거트 | 잡곡밥 들깨무채국 낙지볶음 연두부찜/양념장 숙갓나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1790 kcal | | | | | 93g | 오후 |
| 10일 | 에너지 | 잡곡밥 우거지된장국 돈사태찜 시금치나물 오복지들기름무침 배추김치 | 잡곡밥 애호박맑은국 코다리무조림 곤약김무침 시래기된장지짐 깍두기 | 잡곡밥 버섯들깨국 닭볶음탕 오이사과무침 양념깻잎지 배추김치 | 조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 1703 kcal | | | | | 84g | 오후 |
| 11일 | 에너지 | 잡곡밥 토란국 스크램블에그 해물완자조림 호박잎나물 배추김치 | 잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 무생채 상추쌈/쌈장 배추김치 | 잡곡밥 부대찌개 삼치구이 연근조림 얼갈이나물 깍두기 | 조: 흰죽 중: 달갈채소죽 석: 두부채소죽 | 오전 | 단감 |
| | 1760 kcal | | | | | 91g | 오후 |
| 12일 | 에너지 | 잡곡밥 들기름미역국 두부구이 참치김치볶음 가지나물 깍두기 | 잡곡밥 시래기된장국 순살달갈비 늘은호박조림 고구마순나물 배추김치 | 잡곡밥 동태매운탕 돈육장조림 도라지무침 건파래볶음 배추김치 | 조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1868 kcal | | | | | 98g | 오후 |
| 13일 | 에너지 | 잡곡밥 어묵숙갓국 오징어볶음 브로콜리무침 양념깻잎지 배추김치 | 잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 미니새우버섯볶음 근대된장나물 배추김치 | 잡곡밥 순두부찌개 돈육고추잡채 불어묵조림 시금치나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 브로콜리달갈죽 석: 순두부채소죽 | 오전 | 바나나 |
| | 1917 kcal | | | | | 96g | 오후 |
| 14일 | 에너지 | 잡곡밥 들깨무채국 닭살피망볶음 진미채무침 청경채겉절이 배추김치 | 잡곡밥 유부장국 함박스태이크/소스 양배추샐러드/발사믹D 깍두기 플레인요거트 | 잡곡밥 호박새우젓국 소고기팽이버섯볶음 궁채들깨볶음 마늘중지무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 소고기버섯죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1980 kcal | | | | | 94g | 오후 |

11월 식단표

(당뇨식_간식,죽식 포함)

발행처 : 사천시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2024년 10월 18일
전화번호 : 055-786-7200

| | | '상쾌한' 조식 | '활력있는' 중식 | '편안한' 석식 | 죽식 | 간식*충분한 수분 | |
|-----|-----------|--|--|---|----------------------------------|-----------|---------|
| 15일 | 에너지 | 잡곡밥 홍합살묵국 매추리알파리고추조림 물만두/양념장 호박잎나물 배추김치 | 잡곡밥 얼갈이된장국 돈사태찜 상추겉절이 콩나물무침 깍두기 | 잡곡밥 소고기미역국 두부달걀구이 어항가지볶음 깻잎순나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽 | 오전 | 사과 |
| | 1716 kcal | | | | | 79g | 오후 |
| 16일 | 에너지 | 잡곡밥 복엇국 섭산적 두부숙갓무침 우영조림 배추김치 | 잡곡밥 호박된장찌개 콩나물제육볶음 고구마순나물 무생채 배추김치 | 잡곡밥 닭곰탕 동태전/양념장 애느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 바나나 |
| | 1885 kcal | | | | | 96g | 오후 |
| 17일 | 에너지 | 잡곡밥 모듬어묵국 스크램블에그 새우살호박볶음 토란대나물 배추김치 | 잡곡밥 근대된장국 오향장육 미역줄기볶음 오이무침 배추김치 | 잡곡밥 짬뽕국 적어구이 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 맛살채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1835 kcal | | | | | 100g | 오후 |
| 18일 | 에너지 | 잡곡밥 바지락살맑은국 미트볼조림 우영채볶음 시금치나물 배추김치 | 잡곡밥 아욱된장국 고등어카레구이 물파래새우전 늪은호박조림 배추김치 | 잡곡밥 황태채묵국 돈채피망볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 복어채소죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 1923 kcal | | | | | 95g | 오후 |
| 19일 | 에너지 | 잡곡밥 소고기묵국 참치채소볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치 | 잡곡밥 콩비지찌개 코다리무조림 어항가지볶음 브로콜리무침 배추김치 | 잡곡밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살브로콜리죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1861 kcal | | | | | 100g | 오후 |
| 20일 | 에너지 | 잡곡밥 건새우미역국 떡갈비구이 잔멸치볶음 근대고추장무침 배추김치 | 잡곡밥 사골우거지국 오삼불고기 숙주겨자냉채 양념깻잎지 배추김치 | 잡곡밥 청국장찌개 콩치김치찜 마늘종볶음 오이나물 깍두기 | 조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1763 kcal | | | | | 89g | 오후 |
| 21일 | 에너지 | 잡곡밥 콩나물국 소고기장조림 연근흑임자소스무침 숙갓나물 배추김치 | 잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 애호박새우젓볶음 배추된장나물 깍두기 | 잡곡밥 동태찌개 채소달걀말이 애느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽 | 오전 | 사과 |
| | 1859 kcal | | | | | 80g | 오후 |

11월 식단표

(당뇨식_간식,죽식 포함)

발행처 : 사천시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2024년 10월 18일
전화번호 : 055-786-7200

| | | '상쾌한' 조식 | '활력있는' 중식 | '편안한' 석식 | 죽식 | 간식*충분한 수분 | |
|-----|-----------|---|--|--|---------------------------------|-----------|---------|
| 22일 | 에너지 | 잡곡밥 버섯된장국 닭살피망조림 파래무무침 토란대나물 배추김치 | 잡곡밥 순두부찌개 임연수구이 도토리묵무침 시금치나물 깍두기 | 잡곡밥 콩가루배춧국 차돌박이숙주볶음 사각어묵볶음 청경채나물 깍두기 | 조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 순두부채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1859 kcal | | | | | 95g | 오후 |
| 23일 | 에너지 | 잡곡밥 소고기묵국 가자미양념찜 건새우마늘중볶음 고사리들깨볶음 배추김치 | 잡곡밥 시금치된장국 돈육가지볶음 표고곤약조림 얼갈이무침 깍두기 | 잡곡밥 사골곰탕 오징어볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽 | 오전 | 사과 |
| | 1800 kcal | | | | | 96g | 오후 |
| 24일 | 에너지 | 잡곡밥 복엇국 채소달걀찜 돈채우영볶음 양념겉잎지 배추김치 | 잡곡밥 부대찌개 삼치무조림 해물부추전 양념겉잎지 배추김치 | 잡곡밥 애호박된장국 닭살카레볶음 미니새송이버섯조림 근대된장나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 1960 kcal | | | | | 94g | 오후 |
| 25일 | 에너지 | 잡곡밥 순두부백탕 돈사태찜 반새우볶음 취나물무침 배추김치 | 잡곡밥 들깨미역국 소고기양배추볶음 표고버섯볶음 도라지무침 배추김치 | 잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 물만두/양념장 얼갈이겉절이 깍두기 | 조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 참치채소죽 | 오전 | 단감 |
| | 1992 kcal | | | | | 87g | 오후 |
| 26일 | 에너지 | 잡곡밥 달걀실파국 떡갈비구이 늪은호박조림 가지나물 배추김치 | 잡곡밥2/3 김가루묵국 고등어무조림 숙주겨자냉채 토란대나물 배추김치 | 잡곡밥 콩나물국 제육통마늘볶음 삼주쌈/쌈장 느타리버섯볶음 배추김치 | 조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흑임자죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 1935 kcal | | | | | 78g | 오후 |
| 27일 | 에너지 | 잡곡밥 토란국 돈육장조림 새우살브로콜리볶음 김가루쪽파무침 배추김치 | 잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도라지오이무침 애호박나물 배추김치 | 잡곡밥 오징어묵국 코다리양념찜 브로콜리초무침 깻잎순나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽 | 오전 | 감귤 |
| | 1827 kcal | | | | | 99g | 오후 |
| 28일 | 에너지 | 잡곡밥 아욱된장국 불어묵조림 시금치달걀볶음 무생채 배추김치 | 잡곡밥 사골우거지국 가자미양념찜 연근곰팡조림 치커리오이생채 깍두기 | 잡곡밥 두부새우젓국 너비아니구이 실곤약잡채 고사리나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 시금치달걀죽 석: 두부채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 2009 kcal | | | | | 90g | 오후 |

| | | '상쾌한' 조식 | '활력있는' 중식 | '편안한' 석식 | 죽식 | 간식*충분한 수분 | |
|-----------|-----|--|--|---|----------------------------------|-----------|-----------|
| 29일 | 에너지 | 잡곡밥 콩나물김치국 소고기메추리알조림 쥐어채무침 죽순들깨볶음 깍두기 | 잡곡밥 호박된장찌개 순살닭갈비 맛살브로콜리볶음 양배추샐러드/오리엔탈D 배추김치 | 잡곡밥 북어미역국 돈갈비찜 곤약김무침 오이나물 배추김치 | 조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 북어채소죽 | 오전 | 무가당두유 |
| | 단백질 | | | | | 오후 | 호밀빵&우유 |
| 1985 kcal | 97g | | | | | | |
| 30일 | 에너지 | 잡곡밥 시금치된장국 미트볼조림 스크램블에그 건파래자반 배추김치 | 잡곡밥 뼈해장국 가자미구이 새송이버섯볶음 얼갈이나물 깍두기 | 잡곡밥2/3 수제비국 훈제오리부추무침 가지볶음 양념깻잎지 배추김치 | 조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흰살생선채소죽 | 오전 | 플레인 요거트 |
| | 단백질 | | | | | 오후 | 삶은달걀&등글레차 |
| 1830 kcal | 98g | | | | | | |
| 특식 | | | | | <절기메뉴> 김장김치(소설) 팔시루떡(입동) | 오전 | |
| | | | | | | 오후 | |
| | | *소설: 양력 11.22~23일경 *입동: 양력 11.7~8일경 | | | | | |

| | |
|--------------|--|
| 알레르기 유발식품 표시 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |
| | ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |
| | |

| 원산지 | 쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등) | | 쌀가공품 | | 콩 | | 콩가공품 | | 배추김치 | | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|-----|-----------------|----|------|-----|-----|-----|------|------|------|-----------|-----|--|------|-----|------|
| | 쌀 | 죽 | 누룽지 | 두부 | 순두부 | 콩비지 | 배추 | 고춧가루 | 한우 | 육우 | | | | | |
| 표시 | 수산물 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 고등어 | 명태 | 갈치 | 참조기 | 오징어 | 낙지 | 주꾸미 | 꽃게 | 아귀 | 수산물·식육가공품 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
 ※ 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다.
 ※ 하루 6-7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.