

11월 식단표

(저염식_간식,죽식 포함)

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

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일	에너지	백미밥 홍합살묵국 매추리알파리고추조림 물만두/양념장 호박익나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈사태찜 상추겉절이 콩나물무침 무초절임	백미밥 소고기미역국 두부달걀구이 어항가지볶음 깻잎순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전	사과
	1766 kcal					67g	오후
16일	에너지	백미밥 복어국 섭산적 두부숙갓무침 우영조림 배추김치	잡곡밥 호박된장국 콩나물제육볶음 고구마순나물 무생채 백김치	백미밥 닭곰탕 동태전 애느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 닭살채소죽	오전	바나나
	1903 kcal					94g	오후
17일	에너지	백미밥 모듬어묵국 스크램블에그 새우살호박볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오향장육 미역줄기볶음 오이무침 백김치	백미밥 짬뽕국 적어구이 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 맛살채소죽	오전	요거트
	1960 kcal					99g	오후
18일	에너지	백미밥 바지락살맑은국 미트볼조림 우영채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 고등어카레구이 물파래새우전 늪은호박조림 무초절임	백미밥 감자양파국 돈채피망볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 단호박죽	오전	두유
	2025 kcal					79g	오후
19일	에너지	백미밥 소고기묵국 참치채소볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리무조림 어항가지볶음 브로콜리무침 백김치	백미밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 들깨마나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전	요거트
	2082 kcal					89g	오후
20일	에너지	백미밥 건새우미역국 떡갈비구이 잔멸치볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 오삼불고기 숙주겨자냉채 깻잎순나물 백김치	백미밥 두부된장국 콩치레몬구이 감자채볶음 오이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전	요거트
	1844 kcal					82g	오후
21일	에너지	백미밥 콩나물국 소고기장조림 연근흑임자소스무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 애호박새우젓볶음 배추된장나물 무초절임	백미밥 동태숙갓국 채소달걀말이 애느타리버섯볶음 치커리유자무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽	오전	사과
	1897 kcal					72g	오후

11월 식단표

(저염식_간식,죽식 포함)

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

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일	에너지	백미밥 송농 닭살단호박조림 파래무무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 임연수구이 도토리묵무침 시금치나물 무초절임	백미밥 콩가루배춧국 차돌박이숙주볶음 사각어묵볶음 청경채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 순두부채소죽	오전	요거트
	1937 kcal					74g	오후
23일	에너지	백미밥 소고기묵국 가자미양념찜 건새우마늘중볶음 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육가지볶음 감자조림 얼갈이무침 무초절임	백미밥 사골곰탕 오징어볶음 연두부찜/양념장 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽	오전	사과
	1978 kcal					96g	오후
24일	에너지	백미밥 복어국 채소달걀찜 돈채우영볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 버섯전골 삼치무조림 해물부추전 깻잎순나물 백김치	백미밥 애호박된장국 달걀카레볶음 마카로니콘셀러드 근대된장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽	오전	요거트
	2014 kcal					93g	오후
25일	에너지	백미밥 순두부백탕 돈사태찜 밥새우볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 소고기당면볶음 표고버섯볶음 도라지무침 무초절임	백미밥 배추된장국 채소달걀말이 물만두/양념장 얼갈이겉절이 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 참치채소죽	오전	단감
	1949 kcal					80g	오후
26일	에너지	백미밥 달걀실파국 떡갈비구이 알감자조림 가지나물 배추김치	잡곡밥2/3 김가루떡국 고등어무조림 숙주겨자냉채 토란대나물 백김치	백미밥 콩나물국 제육통마늘볶음 삼주삼/삼장 느타리버섯볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흑임자죽	오전	두유
	1921 kcal					78g	오후
27일	에너지	백미밥 토란국 돈육장조림 새우살브로콜리볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 애호박나물 백김치	백미밥 오징어묵국 코다리무조림 브로콜리초무침 깻잎순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽	오전	감귤
	1866 kcal					99g	오후
28일	에너지	백미밥 송농 불어묵조림 시금치달걀볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 가자미양념찜 연근땅콩조림 치커리오이생채 무초절임	백미밥 두부새우전국 너비아니구이 한식잡채 고사리나물 배추김치	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽 석: 두부채소죽	오전	요거트
	2071 kcal					87g	오후

11월 식단표

(저염식_간식,죽식 포함)

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

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일	에너지	백미밥 콩나물국 소고기메추리알조림 쥐어채무침 죽순들깨볶음 깍두기	잡곡밥 호박된장국 순살닭갈비 맛살브로콜리볶음 양배추샐러드/다우전D 백김치	백미밥 복어미역국 돈갈비찜 올방개목무침 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 복어채소죽	오전	미숫가루
	단백질					오후	카스테라&우유
2053 kcal	97g						
30일	에너지	백미밥 송송 미트볼조림 스크램블에그 건파래자반 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 가자미구이 새송이버섯볶음 얼갈이나물 무초절임	백미밥2/3 수제비국 훈제오리부추무침 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요거트
	단백질					오후	찐고구마&등글레차
1851 kcal	78g						
특식					<절기메뉴> 김장김치(소설) 팔시루떡(입동) *소설: 양력 11.22~23일경 *입동: 양력 11.7~8일경	오전	
						오후	

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
	찰	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.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6-7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.