한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) > I

작성자 : 영양사 최선경

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
아침	전복채소죽⑤⑱ 동치미 메추리알장조림①⑤⑥ 홍시깍두기⑨ 사과	혼합잡곡밥⑤ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부카레조림②⑤⑥⑫⑯⑱ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 오징어채소국⑤⑰ 너비아니⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤ 새우살청경채국⑤⑨ 고등어살조림⑤ 목이버섯볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	소고기무국밥⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 홍시깍두기⑨ 저당떠먹는요플레②
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 잘게썬게맛살미역볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두룹완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 홍시깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 들깨미역국⑤ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/으깬두부쉬음쌈장⑤⑥ 백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식	샤인머스캣/저당떠먹는요플레②	배/흰우유②	단감/흰우유②	사과/흰우유②	바나나/흰우유②
열량/단백질	100/3	105/4	103/3	102/3	107/5
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 백김치⑨	수수밥 계란버섯국①⑤ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 백김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 홍시깍두기⑨	규동덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침 홍시깍두기⑨	녹두밥 팽이미소국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨
1-2세	301/7	252/10	236/14	239/9	270/12
3-5세	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
	9	10	11	12	13
아침	오곡식빵⑤⑥/크림치즈② 흰우유② 스크램블에그①⑤ 토마토카프리제②⑫	혼합잡곡밥⑤ 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑯ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 목이버섯볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	닭살채소죽⑤⑮ 동치미⑤ 콩나물무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 맑은미역국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오징어실채볶음⑰ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 코다리살쑥갓국⑤⑥ 두툼떡갈비⑤⑥⑩ 봄동나물⑤ 홍시깍두기⑨
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 홍시깍두기⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 백김치⑨	조각서리태밥⑤ 두부호박된장찌개①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤ 홍시깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	387/18	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	553/27	493/18	568/25
오후간식	단감/흰우유②	귤/흰우유②	키위/흰우유②	배/흰우유②	바나나/흰우유②
열량/단백질	103/3	98/3	100/3	105/4	107/5
저녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 근대나물⑤ 백김치⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 홍시깍두기⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 네모동태불튀김①⑤⑥/케찹⑤⑥⑫ 오이부추무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 단감대파무침 백김치⑨
1-2세	271/8	364/14	247/13	190/7	337/12
3-5세	388/12	521/20	354/19	272/10	482/18

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >Ⅱ

작성자 : 영양사 최선경

	월	화	수	목	금
	16	17	18	19	20
아침	새우살아욱죽⑤⑥⑨ 동치미 연두부양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 귤	혼합잡곡밥⑤ 어묵쑥갓국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ 들깨시래기볶음⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 비타민나물무침⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 동태살무국⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤ 들깨순두부국⑤ 꼬마진미채볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 백김치⑨ 저당떠먹는요플레②	차조밥 부추팽이미소국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 삼색어묵채소볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	326/9	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	466/14	520/21
오후간식	샤인머스켓/흰우유②	대추토마토/흰우유②	오렌지/흰우유②	사과/흰우유②	바나나/흰우유②
열량/단백질	100/3	95/3	99/3	102/3	107/5
저녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 홍시깍두기⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 톳배무침⑤ 홍시깍두기⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 봄동나물⑤ 홍시깍두기⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 숙주청경채국⑤ 브로콜리사과무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨ 아이스홍시	가지영양밥/양념장⑤⑥ 오징어채소국⑤⑥⑰ 몽골리안폭크⑤⑥⑩ 무미김 홍시깍두기⑨
1-2세	263/11	300/8	244/9	438/11	180/10
3-5세	377/17	429/12	349/13	626/17	258/15
	23	24	25	26	27
아침	현미누룽지죽 동치미 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 닭곰탕⑮ 두부둘기름구이⑤⑥/양념장⑤⑥ 오이새콤무침 홍시깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤ 청국장찌개⑤⑥ 베이컨프리타타①⑤⑩ 브로콜리새콤무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	프렌치토스트①②⑤⑥ 저당떠먹는요플레② 양상추샐러드⑤⑥ 사과	혼합잡곡밥⑤ 맑은얼갈이국⑤ 임연수구이⑤⑥ 비타민나물⑤ 백김치⑨
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑩/계린카레소스①②⑤⑥⑫⑮ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 홍시깍두기⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식	키위/흰우유②	배/흰우유②	귤/흰우유②	단감/흰우유②	샤인머스켓/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	100/3	105/4	98/3	103/3	100/3
저녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ 근대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 홍시깍두기⑨ 샤인머스켓	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 뱅어포조림⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 백김치⑨	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 홍시깍두기⑨
1-2세	251/11	217/10	262/11	218/9	367/9
3-5세	359/17	311/15	378/17	312/14	525/13

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >Ⅲ

작성자 : 영양사 최선경

	월	화	수	목	금
	30				
아침	혼합잡곡밥⑤ 맑은북어해장국①⑤ 시금치프리타타①⑤⑥⑫ 대파무나물 백김치⑨		▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.		
점심	보리밥 돈육김치찌개⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 홍시깍두기⑨		※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식까지 계산하였습니다. ※ 알레르기 표시 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣		
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식	사과/흰우유②				
열량/단백질	102/3				
저녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 백김치⑨				
1-2세	313/8				
3-5세	448/12				