한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2 파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯ /모닝빵①②⑥	3 고구마타락죽②/사과	4 찐감자/흰우유②	5 소고기채소죽⑯/막두기⑨	6 흰살생선미역죽/방울토마토⑫
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	삼색잡채②⑤⑥⑩/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬ /흰우유② (1-2세: 바나나/흰우유②)	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차 (15개월미만:치즈구운감자②)	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② (15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥)
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	스트링치즈②	떠먹는 요플레②	흰우유②	스트링치즈②	떠먹는 요플레②
오전간식	9 현미누룽지죽/동치미	10 전복채소죽⑱/깍두기⑨	11 단호박찜/흰우유②	12 새우살채소죽⑤⑨/사과	13 오곡시리얼/흰우유②/바나나
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 근대두부된장국⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유② (15개월미만:찐연근)	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	안흥찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	스트링치즈②	떠먹는 요플레②	스트링치즈②	떠먹는 요플레②	흰우유②
오전간식	16 갈릭스프②⑤⑥⑮⑯ /조각식빵①②⑥/흰우유②	17 닭살녹두죽⑤⑮/청포도	18:중식채식 옛날붕어빵①②⑥/흰우유②	19:김장행사 흰살생선당근죽/동치미	20 단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ /머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩/단감	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	꿀호떡①②⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	흰우유②	스트링치즈②	떠먹는 요플레②	스트링치즈②	떠먹는 요플레②
오전간식	23 물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	24 김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	25 쨈바른모닝빵①②⑥/흰우유②	26 아욱죽⑤⑥/ 저염치즈②	27 소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥ 유자청양샹추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/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 1	옥수수호박채전⑤⑥/흰우유②	모듬어묵탕⑤⑥/저염치즈②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유② (15개월이하:단호박찜)	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	스트링치즈②	흰우유②	떠먹는 요플레②	흰우유②	스트링치즈②
오전간식	30 당근타락죽②/사과				
점심	보리밥 햄모듬백김치찌개⑨⑩⑬ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/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. ※ 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 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.	
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	핫도그①②⑥⑩/흰우유② (15개월미만:찐감자)				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	떠먹는 요플레②				

원산지표시

▣ 원산지 표시

쌀(밥, 죽, 누룽지, 현미누룽지, 현미, 흑미, 찹쌀, 홍국, 강황쌀,현미찹쌀)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기/오리고기-국내산, 바지락살-국내산, 건새우(건보리새우)-국내산, 배추김치(배추, 얼갈이, 봄동)-국내산, 고춧가루-국내산, 쇠고기(국)-국내산(한우), 쇠고기(탕)-국내산(육우), 쇠고기(볶음, 밥, 장조림)-국내산(한우), 고등어/삼치/전복/톳/대게/아귀살/방어-국내산, 오징어-원양산, 오징어채-국내산, 양볼락/임연수어/가자미-외국산, 해물모둠5종(오징어채,갑오징어족,홍합살,바지락살,새우살)-국내산, 새우-베트남산, 동태/코다리(명태)/북어/황태-러시아연방, 가쓰오부시-인도네시아산, 민대구-원양산, 대구순살-국내산, 콩(두부,순두부,콩비지,콩국수,두부가라아게,연두부)-국내산, 콩(콩가루)-외국산, 생선까스(민대구)-국내산, 어묵/게맛살/볼어묵(연육)-외국산, 돈까스/탕수육/꿔바로우-돼지고기(국내산), 진미채(오징어)-수입산, 훈제오리(오리고기)-국내산, 섭산적-돼지고기(국내산),닭고기(국내산),소고기(호주산), 우사골(왼)-쇠고기(우정육(호주산)), 미트볼-돼지고기(국내산),소고기(국내산,호주산), 멘치까스-돼지고기(국내산),쇠고기(호주산), 치킨까스/치킨너겟/치킨가라아게-닭고기(국내산), 베이컨-돼지고기(국내산), 소시지-돼지고기(국내산), 스모크햄-돼지고기(국내산), 슬라이스햄-돼지고기(외국산,국내산), 직화그릴함박스테이크-돼지고기(국내산),쇠고기(국내산, 호주산), 함박스테이크-돼지고기(국내산)/쇠고기(국내산,호주산), 핫도그-돼지고기(국내산), 바베큐폭립-돼지고기(국내산), 도톰해물완자-오징어(외국산), 연육(베트남산), 포자찐만두-돼지고기(국내산), 교자만두-돼지고기(국내산), 물만두-돼지고기(국내산), 갈비만두-돼지고기(국내산), 만두-돼지고기(국내산), 딤섬-돼지고기(국내산), 너비아니-돼지고기(국내산), 가쓰오부시-가다랑어(인도네시아산), 두부피쉬볼-연육(베트남산), 쥐어채-연육(베트남산), 유부주머니-돼지고기(국내산)대두(외국산), 새우젓-새우(국내산), 명이나물-중국산, 두부까스-대두(국내산), 납작고기왕군만두-돼지고기(국내산), 두부탕수-대두(외국산), 콩단백(콩고기)-콩(외국산), 참치캔-참치(원양산), 유부-콩(외국산)

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣