이대복지어린이집 11월 급·간식표 (만1-2세)

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 월당!오십↓살천의 날	6(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	모닝빵1,2,5,6,두유2	채썬파프리카,요거트2	(방울)토마토12,요거트2	바나나,치즈2
점심	잡곡밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	잡곡밥 (건새우9)아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 (크레미1,8)오이무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	백미밥 연두부탕5 돈육(메추리알)장조림5,6,10 곤대나물5,6 배추김치9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐감자,우유2	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐만두5,6,10	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	454.3/16.8	512.1/22.7	440.9/16.1	430.2/17	426.3/18.4
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 지구건강밥상
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	단감	채썬당근,요거트2	배,요거트2	감귤,치즈2
점심	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 (쑥갓)어묵국5,6 연근(유자청)무침 배추김치9	백미밥 버섯(들깨)국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9
오후간식	잔치국수5,6	찐고구마,우유2	(요거트2)핫케이크1,2,5,6	(백)김치치즈주먹밥2,5,9	버터스틱빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	421.1/20.2	399.2/14.7	405.6/16.7	474.9/18.3	428.4/19.5
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	샤인머스켓	채썬오이,요거트2	바나나,요거트2	사과,치즈2
점심	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스(+소스)1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 (+양념장5,6) 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵(김)무침5,6 배추김치9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 (+요거트드레싱2) 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6	찐단호박,우유2	(유부5)우동5,6	(토마토12)스크램블에그 1,2,5	단팥빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	466.7/16.6	383.4/14.6	473.6/18	456.5/17.4	468.3/18.1
4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카, 짜먹는요거트2	포도,요거트2	배,요거트2	단감,치즈2
점심	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 (구운)가지무침5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김자반5,6 배추김치9	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5 수육10(+저염쌈장5,6) 상추오이무침5,6 배추김치9
오후간식	김가루잔멸치주먹밥5	감자버터구이2,우유2	어묵탕5,6	찐고구마,옥수수차	모닝빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	443.7/22.5	416.6/20.9	444.7/18.4	461.3/18.7	426.6/18.4
5주차	30(월) 지구건강밥상	♥2026년 식단 안내♥	[식자재 원산지 표기]		
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	·쌀:친환경 국내산 ·잡곡:무농약국내산 ·찹쌀:친환경국내산 ·두부,콩:국내산 ·쇠고기(한우),닭고기,돼지고기:무항생제 국내산 ·오리고기:국내산 ·배추,무,고춧가루,소금:국내산 ·다랑어:원양산 크레미 : 미국산 ★메뉴나 상황에 따라 식자재 사용이 달라집니다. 자세한 내용은 게시판의 주별 원산지표시를 참고하세요. [식단 발행처] ★서대문구 어린이급식관리지원센터		
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 (들깨)무나물5,6 배추김치9				
오후간식	⭐시금치배추전1,6				
열량/단백질 (kcal/g)	402.5/18.1				
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣				

이대복지 어린이집

이대복지어린이집 11월 급·간식표 (만3-5세)

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 알당!오십↓살천의 날	6(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	모닝빵1,2,5,6,두유2	채썬파프리카,요거트2	(방울)토마토12,요거트2	바나나,치즈2
점심	잡곡밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 (건새우9)아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 (크레미1,8)오이무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	백미밥 연두부탕5 돈육(메추리알)장조림5,6,10 곤대나물5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5,6 배추김치9
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐감자,우유2	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐만두5,6,10	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	699/25.8	719.4/31.6	608.8/22.7	610.7/24.6	595.2/24.7
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 지구건강밥상
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	단감	채썬당근,요거트2	배,요거트2	감귤,치즈2
점심	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 (쑥갓)어묵국5,6 연근(유자청)무침 배추김치9	백미밥 버섯(들깨)국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9
오후간식	잔치국수5,6	찐고구마,우유2	(요거트2)핫케이크1,2,5,6	(백)김치치즈주먹밥2,5,9	버터스틱빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	647.8/31.2	579.2/20.9	572.9/24.1	679.5/26.6	598.6/26.5
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	샤인머스켓	채썬오이,요거트2	바나나,요거트2	사과,치즈2
점심	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스(+소스)1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 (+양념장5,6) 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵(김)무침5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 (+요거트드레싱2) 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6	찐단호박,우유2	(유부5)우동5,6	(토마토12)스크램블에그 1,2,5	단팥빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	718/25.6	548.5/20.6	677.4/26.1	651.2/25.2	660.1/24.4
4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	파프리카,짜먹는요거트2	포도,요거트2	배,요거트2	단감,치즈2
점심	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 (구운)가지무침5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김자반5,6 배추김치9	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10(+저염쌈장5,6) 상추오이무침5,6 배추김치9
오후간식	김가루잔멸치주먹밥5	감자버터구이2,우유2	어묵탕5,6	찐고구마,옥수수차	모닝빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	682.7/34.7	565/29.3	633/26.7	658.6/27.1	595.8/24.8
5주차	30(월) 지구건강밥상	♥2026년 식단 안내♥	[식자재 원산지 표기]		
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	·쌀:친환경 국내산 ·잡곡:무농약국내산 ·찹쌀:친환경국내산 ·두부,콩:국내산 ·쇠고기(한우),닭고기,돼지고기:무항생제 국내산 ·오리고기:국내산 ·배추,무,고춧가루,소금:국내산 ·다랑어:원양산 크레미 : 미국산 ★메뉴나 상황에 따라 식자재 사용이 달라집니다. 자세한 내용은 게시판의 주별 원산지표시를 참고하세요. [식단 발행처] ★서대문구 어린이급식관리지원센터		
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 (들깨)무나물5,6 배추김치9				
오후간식	⭐시금치배추전1,6				
열량/단백질 (kcal/g)	619.3/27.8				
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣				

이대복지 어린이집