11월 식단표 (석식)

발행일: 26. 10. 30
작성자, 감수자: 최선경 영양사

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
11월 1주	잡곡밥 된장국 계란찜 구운김 배추김치	잡곡밥 게살미역국 소고기조림 저염치즈 배추김치	잡곡밥 계란국 애호박나물볶음 사과 배추김치	잡곡밥 감자국 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	미니치즈롤인 배 흰우유
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
11월 2주	잡곡밥 미역국 닭살채소볶음 저염치즈 배추김치	잡곡밥 배추된장국 비엔나소세지볶음 사과 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 생선조림 단감 배추김치	잡곡밥 미소국 두부조림 방울토마토 배추김치	잡곡밥 감자국 멸치볶음 구운김 배추김치
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
11월 3주	잡곡밥 계란채소국 비엔나소세지볶음 김부각 배추김치	잡곡밥 미역국 불고기 바나나 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살조림 청포도 배추김치	잡곡밥 맑은채소국 참치야채볶음 저염치즈 배추김치	소보로빵 배 흰우유
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
11월 4주	잡곡밥 채소된장국 스팸구이 구운김 배추김치	잡곡밥 미역국 어묵볶음 단감 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소고기볶음 샤인머스켓 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 감자볶음 사과 배추김치	잡곡밥 계란말이 숙주볶음 바나나 배추김치
날 짜	30(월)				
11월 5주	잡곡밥 미역국 닭살야채조림 저염치즈 배추김치				
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				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:베트남산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 삼치:국내산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-폐루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립:돈육(국내산), 탕수육:돈육(국내산), 큐브스테이크: 소고기(국내산)				

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백김치는 0세~2세 대체식입니다. ※ 염도는 0.3-0.5%로 제공됩니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다.

한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표

행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

발행일: 26. 10. 30 작성자: 최선경 영양사, 감수자: 김주연 영양사

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	야채스프②⑤⑥⑮⑯/ 조각식빵②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/배	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	콩나물비빔밥/양념장⑤⑥ 소고기미역국⑤⑥⑯ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 푸딩⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮/ 흰우유②	교자만두⑤⑥⑩⑮⑯/ 보리차	케이크(롤케이크)①⑤⑥/ 흰우유②	김가루야채섞음밥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/ 저염치즈②
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	현미누룽지죽/사과	전복채소죽⑱/단감	단호박찜/방울토마토⑫	새우살채소죽⑤⑨/보리차	대구살채소죽/귤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 감자다시마국 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭 ②⑤⑥⑫⑮ 브로콜리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②	딸기잼햄치즈샌드위치②⑤⑥/ 흰우유②	호빵⑤⑥⑰/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/ 흰우유②	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전 간식	씨리얼⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	흰살생선당근죽/저염치즈②	야채죽/배	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 아귀살조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 맑은콩나물국⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/ 머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	371/13	326/11	387/18	448/11	364/14
3-5세	531/19	467/16	553/27	641/17	520/21
오후간식 1	물만둣국⑤⑥⑩/바나나	메밀전③⑥/흰우유②	단팥빵②⑤⑥/흰우유②	어묵탕⑤⑥⑩/흰우유②	잔치국수⑤⑥⑯/ 짜먹는요플레②
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	소고기미역죽⑤⑯/단감	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	참치야채죽⑤⑥/저염치즈②	아욱죽⑤⑥/바나나	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 해물야채국⑤⑨⑯⑰ 생선까스①⑤⑥타르타르소스①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부된장국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 연두부국①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
0-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	김가루멸치섞음밥/흰우유②	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	버터감자구이②/흰우유②	우동⑤⑥/마시는요플레②	야채볶음밥⑤⑥/둥글레차
날 짜	30(월)				
오전 간식	찐고구마/흰우유②				
점심	보리밥 안매운돈육김치국⑨⑩ 소고기장조림⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
0-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	칼국수①⑤⑥/사과				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해 주신 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 0.3~0.5%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전 간식과 중식에 해당됩니다.

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

원산지 표시

▣ 원산지 표시
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:베트남산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 삼치:국내산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-폐루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립:돈육(국내산), 탕수육:돈육(국내산), 큐브스테이크:소고기(국내산)

서울금천경찰서 어린이집