11월 식단 및 간식표

27일 금요일은 이 달의 생일인 친구들의 생일 잔치가 있는 날입니다.　　일일 1,000Kcal (1~2세기준)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2일	3일	4일	5일	6일
	바나나핫케익/우유	한우표고채소죽+깍두기	옥수수푸레이크+두유	단호박찹쌀죽+토마토	구운달걀&잔멸치/우유
점심	찹쌀밥 매생이국 돈육김치두루치기 사과도라지무침 깻잎장아찌	발아삼색미밥 꽃게어묵탕 짜장찜닭 미역줄기팽이볶음 깍두기	귀리밥 어린이부대찌개 임연수순살구이 시금치나물 배추김치	녹미밥 시래기감자탕 한우메추리알조림 브로콜리숙회 깍두기	수수밥 열무된장국 가지마파두부 진미채오이마요무침 배추김치
오후간식	모둠꼬치구이/귤	감자전/우유/파인애플	현미도너츠/우유/배	돈육채소잡채/우유	사골칼국수/단감
늦은오후(씨앗)	감자경단	사과당근요거트	단호박스프	부드러운달걀찜	유기농아기치즈
오전간식	9일	10일	11일	12일	13일
	콩나물국밥+어묵채볶음	군고구마/우유	전복죽+깍두기	스틱마늘빵/우유	찹쌀호두죽+사과
점심	보리밥 아욱미소국 한우버섯불고기 올방개묵무침 오이부추김치	호라산밀밥 한우감자국 유자탕수육 숙주오이무침 깍두기	미트볼하이라이스덮밥 연두부달걀탕 파스타샐러드 배추김치 캐플주스	율무밥 청국장찌개 고등어순살구이 참나물배무침 깍두기	발아현미밥 홍합미역국 돼지갈비찜 둥근애호박전 배추김치
오후간식	돈까스샌드위치/우유/포도	삼선짜장면/바나나	닭봉양념구이/우유/키위	우엉유부초밥/메론	수제달걀빵/흰우유
늦은오후(씨앗)	고구마치즈스틱	김주먹밥	찰보리빵	유기농플레인요거트	쌀국수
오전간식	16일	17일	18일	19일	20일
	감자크림스프+크로와상	녹두영양닭죽+깍두기	플레인요거트+블루베리	새우달걀채소죽+메론	딸기잼샌드위치/우유
점심	차조밥 해물순두부국 훈제오리구이&무쌈 콩나물잡채 배추김치	적미밥 돈육김치찌개 코다리엿장무조림 감자채파프리카볶음 얼갈이열무김치	옥수수밥 한우나물국 시금치프리타타 연근편조림 당근어묵볶음/깍두기	쥐눈이콩밥 북엇국 돈육피망잡채&꽃빵 가지전 배추김치	찹쌀현미밥 근대감자국 치킨텐더&머스타드 리코타치즈샐러드 깍두기
오후간식	꼬마김주먹밥/옥수수차/배	갈비만두/우유/귤	로제스파게티&러스크	유부볶음우동/우유	단밤팥죽+바나나
늦은오후(씨앗)	우리밀만두국	블루베라라떼	꼬마주먹밥	치즈딸기잼롤	장단콩두유
오전간식	23일	24일	25일	26일	27일
	해물카레채소죽	감자스틱양념구이/우유	흑임자죽+오곡아침	사골만두국	누룽지+바나나
점심	기장밥 도토리묵사발 한돈보쌈 찐양배추,당근/쌈장 배추김치	흑미밥 김치콩나물국 삼치순살카레구이 새송이버섯볶음 파래자반/얼갈이열무김치	한우산채비빔밥 미소장국 멘보샤 잔멸치볶음/오이지 골드키위퓨레	이분도통밀쌀밥 오징어무국 대패오리불고기 식물성런천미트구이 깍두기	꼬마김밥 사골미역국 문어데리야끼볶음우동 아삭콩나물무침 배추김치
오후간식	츄러스/우유/사과	온쌀국수/키위	고구마말랭이/우유/단감	목살필라프/우유/파인애플	우유치즈케익&전병/우유
늦은오후(씨앗)	감자부추전	과일푸레이크+우유	유기농아기치즈	바나나라떼	온메밀국수
오전간식	30일				
	한우주먹밥/우유				
점심	검정보리쌀밥 표고애호박된장국 삼색채소달걀말이 꼬마소시지양파볶음 얼갈이나물/깍두기				
오후간식	들기름메밀국수/홍시				
늦은오후(씨앗)	보리카스테라				

* 우리 어린이집에서는 " 소고기 - 국내산 한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽 포함)-국내산 "만을 이용합니다.
* 김치류(반찬 外 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은김치 포함) (배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산)
  콩(두부, 콩비지, 콩국수)-국내산
* 고등어-국내산, 갈치-국내산, 낙지-국내산, 꽃게-국내산, 오징어-국내산, 조기-국내산, 쭈꾸미-국내산,
  명태류(반건조)-러시아산, 동태-러시아산, 아귀-국내산, 다랑어-원양산
* 건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.

***알레르기 유발 식품 24종** 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2 잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는 영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.　작성자 : 영양사 김은영

킨더슬레교육재단 국회제1어린이집

11월 알레르기 식단 및 간식표

27일 금요일은 이 달의 생일인 친구들의 생일 잔치가 있는 날입니다.　　일일 1,000Kcal (1~2세기준)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2일	3일	4일	5일	6일
	바나나핫케익(달걀 제거)/우유	한우표고채소죽+깍두기	옥수수푸레이크+두유	단호박찹쌀죽+토마토	잔멸치주먹밥/우유
점심	찹쌀밥 매생이국 돈육김치두루치기 사과도라지무침 깻잎장아찌	발아삼색미밥 꽃게어묵탕 짜장찜닭 미역줄기팽이볶음 깍두기	귀리밥 어린이부대찌개 임연수순살구이 시금치나물 배추김치	녹미밥 시래기감자탕 한우꼬마새송이조림 브로콜리숙회 깍두기	수수밥 열무된장국 가지마파두부 진미채오이무침 배추김치
오후간식	모둠꼬치구이(메추리알 제거)/귤	감자전/우유/파인애플	현미도너츠(달걀 제거)/우유/배	돈육채소잡채/우유	사골칼국수/단감
늦은오후(씨앗)	감자경단	사과당근요거트	단호박스프	부드러운달걀찜	유기농아기치즈
오전간식	9일	10일	11일	12일	13일
	콩나물국밥+어묵채볶음	군고구마/우유	전복죽+깍두기	스틱마늘빵/우유	한우채소죽+사과
점심	보리밥 아욱미소국 한우버섯불고기 올방개묵무침 오이부추김치	호라산밀밥 한우감자국 유자탕수육 숙주오이무침 깍두기	미트볼하이라이스덮밥 연두부맑은국 파스타샐러드 배추김치 캐플주스	율무밥 청국장찌개 고등어순살구이 참나물배무침 깍두기	발아현미밥 홍합미역국 돼지갈비찜 둥근애호박볶음 배추김치
오후간식	돈까스샌드위치/우유/포도	삼선짜장면/바나나	닭봉양념구이/우유/키위	우엉유부초밥(달걀 제거)/메론	딸기두부도넛/흰우유
늦은오후(씨앗)	고구마치즈스틱	김주먹밥	찰보리빵	유기농플레인요거트	쌀국수
오전간식	16일	17일	18일	19일	20일
	감자크림스프+크로와상	녹두영양닭죽+깍두기	플레인요거트+블루베리	새우채소죽+메론	딸기잼샌드위치/우유
점심	차조밥 해물순두부국 대패오리구이&무쌈 콩나물잡채 배추김치	적미밥 돈육김치찌개 코다리엿장무조림 감자채파프리카볶음 얼갈이열무김치	옥수수밥 한우나물국 온연두부 연근편조림 당근어묵볶음/깍두기	쥐눈이콩밥 북엇국(달걀 제거) 돈육피망잡채&꽃빵 가지나물 배추김치	찹쌀현미밥 근대감자국 치킨텐더(달걀 제거) 리코타치즈샐러드 깍두기
오후간식	꼬마김주먹밥/옥수수차/배	갈비만두/우유/귤	로제스파게티(통밀국수)&러스크	유부볶음우동/우유	단밤팥죽+바나나
늦은오후(씨앗)	우리밀만두국	블루베라라떼	꼬마주먹밥	치즈딸기잼롤	장단콩두유
오전간식	23일	24일	25일	26일	27일
	해물카레채소죽	감자스틱양념구이/우유	흑임자죽+오곡아침	사골만두국	누룽지+바나나
점심	기장밥 도토리묵사발 한돈보쌈 찐양배추,당근/쌈장 배추김치	흑미밥 김치콩나물국 삼치순살카레구이 새송이버섯볶음 파래자반/얼갈이열무김치	한우산채비빔밥(달걀 제거) 미소장국 멘보샤 잔멸치볶음(견과류 제거)/오이지 골드키위퓨레	이분도통밀쌀밥 오징어무국 대패오리불고기 식물성런천미트구이(달걀 제거) 깍두기	꼬마김밥(달걀 제거) 사골미역국 문어데리야끼볶음우동 아삭콩나물무침 배추김치
오후간식	두유슈/우유/사과	온쌀국수(달걀 제거)/키위	고구마말랭이/우유/단감	목살필라프(달걀 제거)/우유/파인애플	딸기롤&약과/우유
늦은오후(씨앗)	감자부추전	과일푸레이크+우유	유기농아기치즈	바나나라떼	온메밀국수
오전간식	30일				
	한우주먹밥/우유				
점심	검정보리쌀밥 표고애호박된장국 순살생선구이 꼬마소시지양파볶음 얼갈이나물/깍두기				
오후간식	들기름메밀국수(달걀 제거)/홍시				
늦은오후(씨앗)	보리카스테라				

* 우리 어린이집에서는 " 소고기 - 국내산 한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽 포함)-국내산 "만을 이용합니다.
* 김치류(반찬 外 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은김치 포함) (배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산)
  콩(두부, 콩비지, 콩국수)-국내산
* 고등어-국내산, 갈치-국내산, 낙지-국내산, 꽃게-국내산, 오징어-국내산, 조기-국내산, 쭈꾸미-국내산, 명태류(반건조)-러시아산, 동태-러시아산, 아귀-국내산, 다랑어-원양산
* 건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.

***알레르기 유발 식품 24종** 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2 잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는 영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.　작성자 : 영양사 김은영

킨더슐레교육재단 국회제1어린이집

11월 식단 및 간식표

27일 수요일은 이 달의 생일인 친구들의 생일 잔치가 있는 날입니다.　　일일 1,400Kcal (3~5세기준)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2일	3일	4일	5일	6일
	바나나핫케익/우유	한우표고채소죽+깍두기	레인보우떡케이크/식혜	단호박찹쌀죽+토마토	구운달걀&잔멸치/우유
점심	찹쌀밥 매생이국 돈육김치두루치기 사과도라지무침 깻잎장아찌	발아삼색미밥 꽃게어묵탕 짜장찜닭 미역줄기팽이볶음 깍두기	귀리밥 어린이부대찌개 임연수순살구이 시금치나물 배추김치	녹미밥 시래기감자탕 한우메추리알조림 브로콜리숙회 깍두기	수수밥 열무된장국 가지마파두부 진미채오이마요무침 배추김치
오후간식	모둠꼬치구이 귤	감자전 흰우유/파인애플	현미도너츠 흰우유/배	백순대깻잎볶음 흰우유	사골칼국수 단감
오전간식	9일	10일	11일	12일	13일
	콩나물국밥+어묵채볶음	군고구마/우유	전복죽+깍두기	스틱마늘빵/우유	찹쌀호두죽+사과
점심	보리밥 아욱미소국 한우버섯불고기 올방개묵무침 오이부추김치	호라산밀밥 한우감자국 유자탕수육 숙주오이무침 깍두기	미트볼하이라이스덮밥 연두부달걀탕 파스타샐러드 배추김치 캐플주스	율무밥 청국장찌개 고등어순살구이 참나물배무침 깍두기	발아현미밥 홍합미역국 돼지갈비찜 둥근애호박전 배추김치
오후간식	돈까스샌드위치 흰우유/포도	삼선짜장면 바나나	닭봉양념구이 흰우유/키위	우엉유부초밥 메론	수제달걀빵 흰우유
오전간식	16일	17일	18일	19일	20일
	감자크림스프+크로와상	녹두영양닭죽+깍두기	플레인요거트+블루베리	새우달걀채소죽+메론	딸기잼샌드위치/우유
점심	차조밥 해물순두부국 훈제오리구이&무쌈 콩나물잡채 배추김치	적미밥 돈육김치찌개 코다리엿장무조림 감자채파프리카볶음 얼갈이열무김치	옥수수밥 한우나물국 시금치프리타타 연근편조림 당근어묵볶음/깍두기	쥐눈이콩밥 북엇국 돈육피망잡채&꽃빵 가지전 배추김치	찹쌀현미밥 근대감자국 치킨텐더&머스타드 리코타치즈샐러드 깍두기
오후간식	꼬마김주먹밥 옥수수차/배	갈비만두 흰우유/귤	로제스파게티 러스크	궁중떡볶이 흰우유	조랭이떡팥죽 바나나
오전간식	23일	24일	25일	26일	27일
	해물카레채소죽	감자스틱양념구이/우유	흑임자죽+오곡아침	사골만두국	누룽지+바나나
점심	기장밥 도토리묵사발 한돈보쌈 찐양배추,당근/쌈장 배추김치	흑미밥 김치콩나물국 삼치순살카레구이 새송이버섯볶음 파래자반/얼갈이열무김치	한우산채비빔밥 미소장국 멘보샤 잔멸치볶음/오이지 골드키위퓨레	이분도통밀쌀밥 오징어무국 대패오리불고기 식물성런천미트구이 깍두기	꼬마김밥 사골미역국 문어데리야끼볶음우동 아삭콩나물무침 배추김치
오후간식	츄러스 흰우유/사과	온쌀국수 키위	고구마맛탕 흰우유/단감	목살필라프 흰우유/파인애플	우유치즈케익+바람떡 흰우유
오전간식	30일				
	한우주먹밥/우유				
점심	검정보리쌀밥 표고애호박된장국 삼색채소달걀말이 꼬마소시지양파볶음 얼갈이나물/깍두기				
오후간식	들기름메밀국수 홍시				

* 우리 어린이집에서는 " 소고기 - 국내산 한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽 포함)-국내산 "만을 이용합니다.
* 김치류(반찬 外 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은김치 포함) (배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산)
  콩(두부, 콩비지, 콩국수)-국내산
* 고등어-국내산, 갈치-국내산, 낙지-국내산, 꽃게-국내산, 오징어-국내산, 조기-국내산, 쭈꾸미-국내산,
  명태류(반건조)-러시아산, 동태-러시아산, 아귀-국내산, 다랑어-원양산
* 건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.

***알레르기 유발 식품 24종** 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2 잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는 영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.　　작성자 : 영양사 김은영

긴더슬레교육재단 국회제1어린이집

11월 저녁 식단표

일일 300Kcal기준(하루열량 1/5)



월	화	수	목	금
2일	3일	4일	5일	6일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
얼갈이콩가루국	도토리묵온국	연두부감자팽이국	황태미역국	사골곰탕&소면사리
순살갈치구이	뿌리채소돈사태찜	부드러운달걀찜	깐풍기	수제떡갈비
두부동그랑땡조림	미나리숙주무침	오이뱃두리	근대나물	참나물사과무침
깍두기	배추김치	파래자반/깍두기	배추김치	깍두기
9일	10일	11일	12일	13일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
맑은콩나물국	닭개장	애호박감자된장국	한우무맑은국	우리밀만두국
오리로스구이&부추사과생채	네모동태전	한우부추잡채	주꾸미돈육불고기	두부떡강정
두부소보로	브로콜리마늘편볶음	팽이버섯전	참깨시금치나물	크래미콩나물무침
깍두기	배추김치	오이소박이	배추김치	깍두기
16일	17일	18일	19일	20일
혼합잡곡밥	치킨마요덮밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
들깨버섯탕	미역장국	돈육두부찌개	건새우아욱국	김치순두부국
데리야끼보쌈&청경채	두부텐더&양상추	장문볼락구이	한우찹스테이크	치즈달걀말이
감자채카레볶음	깍두기	공심채나물	마카로니에그샐러드	아몬드멸치볶음
깍두기	감귤주스	배추김치	배추김치	구운김/얼갈이열무김치
23일	24일	25일	26일	27일
유부초밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
어묵꼬치우동	홍합탕	대구지리	근대토장국	돈사태김치찌개
깐풍새우	양송이함박스테이크	돈육굴소스볶음	한우마파두부	스틱피쉬커틀렛&타르타르
깍두기	토마토오이무침	느타리버섯전	명엽채볶음	돌나물생채
밀당쥬	배추김치	깍두기	배추김치	치자단무지무침
30일				
혼합잡곡밥				
한방갈비탕				
고갈비				
뽕잎나물				
배추김치				

* 우리 어린이집에서는 " 소고기 - 국내산 한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽 포함)-국내산 "만을 이용합니다.
* 김치류(반찬 外 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은김치 포함) (배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산)
  콩(두부, 콩비지, 콩국수)-국내산
* 고등어-국내산, 갈치-국내산, 낙지-국내산, 꽃게-국내산, 오징어-국내산, 조기-국내산, 쭈꾸미-국내산,
  명태류(반건조)-러시아산, 동태-러시아산, 아귀-국내산, 다랑어-원양산
* 건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.

***알레르기 유발 식품 24종** 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2 잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는 영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

작성자 : 영양사 김은영

킨더슬레교육재단
국회제1어린이집