< 11월 급 · 간식표 >

작성자 : 영양사 황은서

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4/생일축하회	5	6
	오곡시리얼⑤⑥/우유②⑤	채소죽	찐고구마/우유②⑤	감자스프②⑤⑥⑯/조각빵⑥	김가루흰쌀죽
점심	클로렐라찹쌀밥 맑은얼갈이국⑤ 소고기바베큐조림⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 새송이된장국⑤ 치킨까스①②⑤⑥⑮⑯/머스타드소스①⑤ 푸실리양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기/백깍두기	잡곡밥 소고기미역국⑤⑯ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	기장밥 부추맑은국⑤ 생오리채소볶음⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	보리밥 돈육콩비지찌개⑤⑩ 가자미구이⑤ 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
1-2세	317/10	348/15	344/14	362/15	303/19
3-5세	424/13	488/21	477/19	526/23	437/27
오후간식 1	계란간장비빔밥①⑤⑥	한식잡채⑤⑥⑩/당근스틱	피자그라탕②⑤⑥⑩⑫	군만두②⑤⑥⑩⑮⑯⑱/단감	딸기잼롤케익①②⑤⑥⑬/우유②⑤
열량/단백질	224/6	152/4	148/5	236/7	234/3
오전간식	9	10	11	12	13/작은음악회
	치즈채소죽②	스크램블에그①⑤	애호박죽	단호박찜/우유②⑤	시금치죽
점심	잡곡밥 우거지된장국⑤ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 어묵피망조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	현미밥 맑은콩나물국⑤ 동태무조림⑤⑥ 양배추데리야끼볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	홍국찹쌀밥 안매운닭개장⑤⑮ 들기름두부구이⑤ 브로콜리흑임자무침①②⑤ 깍두기/백깍두기	수수밥 배추된장국⑤ 미트볼라따뚜이⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기/백깍두기	흰쌀밥 다시마무채국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치
1-2세	335/15	286/15	262/10	333/11	325/15
3-5세	488/22	407/20	379/15	461/16	538/22
오후간식 1	해쉬브라운⑤/오렌지	고구마치즈또띠아②⑤⑥/우유②⑤	짜장면②⑤⑥⑨⑩⑯/오이스틱	멸치부추섞음밥⑤⑥	우유쉬폰①②⑤⑥/우유②⑤
열량/단백질	208/3	174/8	152/4	208/6	272/7
오전간식	16	17/3세현장학습	18/4-5세현장학습	19	20
	떠먹는요플레②/사과	녹두죽	현미누룽지죽	찐감자/우유②⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥
점심	조각서리태밥⑤ 양배추된장국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 고춧잎나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기	기장밥 버섯맑은국⑤ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 유부장국⑤ 돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	강황찹쌀밥 맑은배춧국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 재래식김 깍두기/백깍두기	수수밥 애호박양파국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치
1-2세	296/12	385/18	319/12	295/11	268/12
3-5세	406/16	568/27	467/18	410/16	388/17
오후간식 1	양지쌀국수⑤⑥⑮⑯	메밀전병③⑤⑥⑩⑯/배	토마토달걀볶음①⑤⑫	크림버섯리조또②⑤⑥⑮	부드러운고구마케익①②⑤⑥/우유②⑤
열량/단백질	134/4	174/5	159/8	138/6	273/6
오전간식	23	24	25	26	27
	영양닭죽⑮	양송이스프②⑤⑥⑫⑯⑱/조각빵⑥	근대된장죽⑤	오곡미숫가루우유②⑤⑥/바나나	적양배추죽
점심	보리밥 맑은해물국②⑤⑥⑨⑩⑯⑰⑱ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	현미밥 감자호박된장국⑤ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 명엽채볶음①⑤⑥ 깍두기/백깍두기	흑미밥 맑은순두부탕⑤⑥ 깻잎백닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기	흰쌀밥 하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	잡곡밥 시금치된장국⑤ 삼치조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치
1-2세	328/11	386/11	306/12	390/13	256/15
3-5세	482/16	533/17	449/18	549/19	371/22
오후간식 1	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②⑤	간장비빔국수⑤⑥⑯/파프리카스틱	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩/연시	오꼬노미야끼⑤⑥⑨⑰	오리지널머핀①②⑤⑥/우유②⑤
열량/단백질	229/6	193/7	245/5	122/6	274/5
오전간식	30				
	달걀미나리죽①	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 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 오전 간식과 중식을 합산해 계산했습니다.			
점심	차조밥 감자맑은국⑤ 닭다리살버섯조림⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기/백깍두기				
1-2세	283/11				
3-5세	410/15				
오후간식 1	깻잎참치전⑤⑥				
열량/단백질	170/5				
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				
원산지표시	소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(백미,찹쌀,누룽지,흑미,현미,기장,수수,차조,보리,강황쌀,홍국쌀,클로렐라쌀):국내산, 배추김치:배추 -국내산/고춧가루-국내산, 두부/조각서리태:국내산, 멸치:국내산, 어묵:연육(외국산), 오징어:원양산, 새우:국내산, 바지락:국내산, 명엽채:베트남산, 참치:가다랑어(원양산), 가자미:미국산, 삼치:국내산, 동태:러시아산, 베이컨:돈육(국산), 치킨까스:닭고기(국산), 돈까스:돈육(국산), 군만두:돈육(국산), 미트볼:돈육(국산)닭고기(국산), 메밀전병:돈육(국산)				