26년 11월 식단

KRX 푸르니어린이집 / ( ) : 만1세 메뉴

구분	11/ 2 월		11/ 3 화		11/ 4 수		11/ 5 목		11/ 6 금	
오전간식(1세)	(닭고기채소죽)		(감자야채죽)		(연두부계란죽)		(오곡찹쌀죽)		(흰살생선죽)	
오전간식(2~5세)	닭고기채소죽		양송이감자스프/조각식빵		바나나/치즈/우유		오곡찹쌀죽		흰살생선죽	
점심 저녁	완두콩밥	백미밥	차수수밥	장조림비빔밥	기장밥	백미밥	한우하이라이스	백미밥	퀴노아밥	백미밥
	순두부찌개	감자양파국	냉이달래국	미역국	등뼈감자탕	유부장국	우동장국	소고기무국	동태찌개	팽이미소국
	소고기메추리알조림	돈불고기	순살닭갈비	진미채무침	코다리무조림	소고기깻잎볶음	볼어묵야채조림	두부조림	치즈계란말이	돈갈비찜
	치커리배무침	천사채무침	꽃맛살무침	백김치	콩나물새콤무침	오이무침	알타리김치	감자채볶음	시금치나물	건파래볶음
	깍두기	백김치	배추김치	파인애플	배추김치	백김치	배	백김치	배추김치	백김치
오후간식	쌀치아바타/사과/우유		크림카레우동/우유		멸치야채주먹밥/옥수수차(우유)		닭가슴살샐러드/우유		콩시루떡(찐고구마)/우유	
구분	11/ 9 월		11/ 10 화		11/ 11 수		11 / 12 목 ♥권다온추천메뉴♥		11/ 13 금	
오전간식(1세)	(새우버섯죽)		(단호박찹쌀죽)		(사골만둣국)		(오징어김치죽)		(소고기미역죽)	
오전간식(2~5세)	새우버섯죽		단호박찹쌀죽		사골만둣국		오징어김치죽		해물리조또	
점심 저녁	보리밥	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥	백미밥	양지쌀국수	백미밥	발아현미밥	소고기콩나물밥
	황태채무국	호박된장국	돈육김치찌개	다시마감자국	호박된장국	두부청국장	잡곡밥(소)	얼갈이된장국	팽이미소국	미역국
	소고기주꾸미볶음	닭야채볶음	두부조림	임연수구이	제육볶음	오리고기양파볶음	♥새우튀김♥	돈목살데리야끼	수제돈까스	스크램블에그
	숙주나물	새송이가지조림	양상추비타민샐러드	열무나물무침	도토리묵무침	구이김	알타리김치	깻잎순나물	양배추샐러드	백김치
	배추김치	백김치	깍두기	백김치	배추김치/단감	백김치	삼색과일	백김치	배추김치	메론
오후간식	소보로빵/토마토/우유		돈육부추잡채/꽃빵/우유		사과핫케이크/우유		고구마김치전/우유		백설기(카스테라)/우유	
구분	11/ 16 월		11/ 17 화		11 / 18 수 ♥김효빈 추천메뉴♥		11/ 19 목		11/ 20 금	
오전간식(1세)	(대게살야채죽)		(누룽지야채죽)		(뿌리채소야채죽)		(새우버섯죽)		(애호박버섯죽)	
오전간식(2~5세)	대게살야채죽		버섯수제비		뿌리채소야채죽		플레인요거트/스트링치즈/바나나		애호박버섯죽	
점심 저녁	옥수수밥	백미밥	찹쌀밥	백미밥	퀴노아밥	백미밥	삼색나물비빔밥	백미밥	강황쌀밥	닭고기채소볶음밥
	느타리된장국	돈육콩비지찌개	바지락매생이국	소고기양배추국	닭곰탕	계란파국	미역국	우거지감자탕	미역국	연두부오징어국
	돈육김치불고기	야채계란말이	닭다리살간장조림	삼치구이	소고기계란조림	다진고기두부조림	소고기채피망볶음	아귀찜	돈안심수육	우엉채조림
	연두부/양념장	돌자반	콩나물무침	유채된장무침	오이크래미샐러드	물파래무초무침	배추김치	마카로니무침	모듬쌈/새우젓	백김치
	오이소박이	백김치	알타리김치	백김치	석박지	백김치	감귤	백김치	보쌈김치	오렌지
오후간식	후레쉬번/포도/우유		찐계란/사과/우유		♥크림스파게티♥/우유		해물파전/우유		꿀떡(버터스틱)/우유	
구분	11/ 23 월		11/ 24 화		11 / 25 수 ♥조아린 추천메뉴♥		11/ 26 목		11/ 27 금	
오전간식(1세)	(닭녹두죽)		(감자야채죽)		(전복죽)		(소고기야채죽)		(오곡찹쌀죽)	
오전간식(2~5세)	닭녹두죽		떡만둣국		전복죽		소고기야채죽		브로컬리호박스프/크루통	
점심 저녁	김치말이국수	백미밥	수수밥	백미밥	발아현미밥	백미밥	흑미밥	백미밥	퀴노아밥	돈육하이라이스
	현미밥(소)	설렁탕	달래된장국	들깨무채국	♥미역국♥	콩나물국	청국장	새우살계란국	소고기무국	아욱국
	치킨샐러드	청포묵무침	채소계란말이	고등어구이	청경채불고기	닭고구마조림	임연수무조림	오향장육	버섯두부조림	리코타치즈샐러드
	깍두기	김부각	오이부추무침	알감자조림	구이김	멸치볶음	감자채볶음	상추오이무침	우엉잡채	백김치
	방울토마토	백김치	배추김치	백김치	배추김치	백김치	배추김치	백김치	석박지	단감
오후간식	치즈모닝빵/우유		단팥죽/우유		우리밀핫도그/감귤/우유		모듬과일&미니마들렌/우유		바람떡(찐감자)/우유	
구분	11/ 30 월									
오전간식(1세)	(소고기미역죽)									
오전간식(2~5세)	소고기미역죽									
점심 저녁	차조밥	백미밥								
	통배추국	육개장								
	돈육오징어볶음	옥수수계란찜								
	시금치나물	양상추딸기샐러드								
	배추김치	백김치								
오후간식	우유카스테라/사과/우유									



[11월의 절기]

*** 입동(立冬) / 11월 7일**

- 입동 무렵이면 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 하기 시작한다. 입동을 전후하여 5일 내외에 담근 김장이 맛이 좋다고 한다. 그러나 온난화 현상 때문인지 요즈음은 김장철이 조금 늦어지고 있다.

*** 소설(夏至) / 11월 22일**

- 소설은 대개 음력 10월 하순에 드는데, "초순의 홀아지가 하순의 솜바지로 바뀐다."라는 속담이 전할 정도로 날씨가 급강하하는 계절이기도 하다. 그래서 사람들은 소설 전에 김장을 하기 위해 서두른다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리기도 하며 목화를 따서 손을 보기도 한다.

<11월 식단 소개 >

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.
② 과일과 자연식품은 간식 또는 후식으로 주 4회이상 제공되며 우유는 일 1회 제공됩니다.
③ 매 주 1회 브레인 렌틸콩,강황,퀴노아,블루베리 등의 슈퍼푸드를 이용한 메뉴가 제공됩니다.
④ 만5세 아이들의 추천메뉴를 월 2~4회 제공합니다.(9월 이후 제공)
⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드립니다.
⑥ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

연령	성별	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	-	1,000	15
3~5세	-	1,400	20

(알레르기유발식품 : 19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우
⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

쌀/죽/누룽지/잡곡	김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	조기	오징어	낙지	아귀	쭈꾸미	다랑어	오리고기	콩류/두부류/콩국수/콩비지	식육가공품(햄/베이컨)	전복	방어	갈치	꽃게	동태
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	원양산 태평양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아