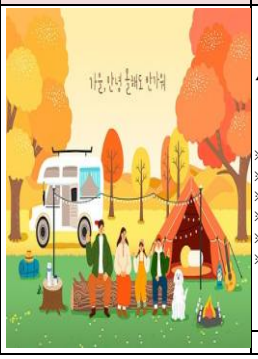
한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경 검수자 : 김주연영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	야채타락죽	고구마타락죽②/사과	감자채소죽/흰우유⑨	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	샤인머스켓/떠먹는요플레②	꽈배기①②⑤⑥/무설탕두유⑤	찐고구마/흰우유⑨	물만두⑥/흰우유②	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	152/6	188/8	161/5	102/3	152/3
오전간식	9	10	11: 생일축하	12	13
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱/배	단호박죽/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	계란김가루채소죽①
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 닭살미역국 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑱	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	오코노미야끼⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	사과/마시는 요거트②	마들렌①②⑤⑥/무설탕두유⑤	찐감자/유자차	연두부/미숫가루②	고로케①⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	150/5	193/4	211/7	188/8	204/6
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20:김장행사/번개점심
	소고기무죽⑱/흰우유	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	흑임고구마죽	들깨버섯죽/파프리카스틱	흰살생선당근죽
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 사과치커리샐러드 백김치⑨	조각서리태밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	364/14	387/18
만3-5세	531/19	467/16	641/17	520/21	553/27
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물채소전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑱/둥굴레차	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차	토마토계란볶음①/둥글레차
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	219/8	143/6
오후간식 2	바나나/저당떠먹는요플레②	찐고구마/무설탕두유②	수수부꾸미⑥/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②	단호박찜/미숫가루②
열량/단백질	195/10	122/5	173/3	188/7	188/7
오전간식	23	24	25	26	27: 생일축하
	새우살채소죽⑤⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	대게살채소죽⑧	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑱/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 들깨미역국 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	시금치프리타타①/흰우유②	유부우동⑤⑥/저염치즈②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	단감/무설탕두유⑤	모듬어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/흰우유②	구운계란①/흰우유②	어묵핫바⑥/흰우유②
열량/단백질	102/5	175/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	30				
	당근타락죽②/저염치즈②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	군만두①⑥⑩/옥수수차				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	토마토/흰우유②				
열량/단백질	129/4				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 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 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시

▣ **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:중국산, 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, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 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), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산

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