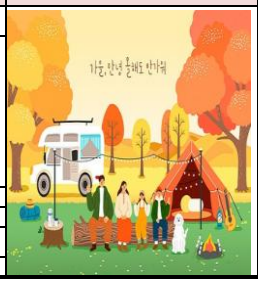
한솔어린이보육재단

< 11월 통합 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4: 생일파티	5	6
	우리쌀씨리얼⑤/흰우유②	흰살생선미역죽	찐감자/흰우유②	김가루콩나물죽⑤	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/크루통①②⑤⑥
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 섭산적⑤⑥⑩⑮ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 콩비지배춧국⑤ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 유부미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 어묵숙갓국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 해물순두부국⑤⑧⑨ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/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	토마토스파게티⑤⑥⑫	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩/마시는요구르트②	케이크①②⑤⑥/흰우유②	찐만두⑤⑥⑩/흰우유②	꿀백설기/흰우유②
열량/단백질	201/4	211/7	220/5	176/6	135/4
오전간식	9	10	11	12	13
	바나나쌀링②/흰우유②	누룽지죽/동치미	들깨버섯죽⑤	구운계란①/흰우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각빵①②⑤⑥
점심	흑미밥 계란양배추국①⑤ 두부양념조림⑤⑥ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 부추콩나물국⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/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	제주국수⑤⑥⑩	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥/흰우유②	고구마튀김⑤⑥/사과	바람떡⑤/엔요②
열량/단백질	216/10	120/7	175/4	195/10	145/4
오전간식	16	17	18	19	20: 전사휴무일
	오곡코코볼②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	단호박찜/흰우유②	연두부채소죽⑤	
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	풋팟퐁카레덮밥①②⑤⑥⑧⑫⑯⑱ 대파계란국①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	
만1-2세	371/13	326/11	448/11	364/14	
만3-5세	531/19	467/16	641/17	520/21	
오후간식 1	삼색잡채②⑤⑥⑩	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②	닭곰탕국밥⑤⑮/감귤	참나물메밀전③⑥/떠먹는요플레②	
열량/단백질	152/6	219/8	192/8	192/6	
오전간식	23	24	25	26	27
	현미그래놀라⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮	찐고구마/흰우유②	아욱죽⑤⑥	양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵①②⑤⑥
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 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	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	어묵국밥⑤⑥/배추김치⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②	꿀떡/무설탕두유②
열량/단백질	190/4	224/10	185/5	211/9	130/4
오전간식	30				
	포스트콘푸라이트⑤/흰우유②				
점심	보리밥 돈육김치찌개⑨⑩ 메추리알새송이버섯조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	들기름김가루비빔면⑤⑥				
열량/단백질	195/5				

▲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.

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	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	장문볼락	전복	명태/동태		
	미국산	국내산	러시아산		
가공품 원산지 표시	두부	순두부/연두부/콩비지	섭산적		베이컨
	콩	콩	돼지고기	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	훈제오리	해물두툼완자	만두	우사골(완)	피쉬커틀릿
	오리고기	새우	돼지고기	소고기	명태
	국내산	베트남,인도네시아산	국내산	국내산(육우)	러시아산
	떡갈비	샤오롱바오	미트볼		
	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	