한솔어린이보육재단

<현대오토에버 늘해랑어린이집 11월 식단 및 간식표>

작성자: 영양사 최선경
감수자: 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯ /레몬마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은국⑤ 소고기무우조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
만3~5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식	샤인머스켓,바나나/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫ ⑬/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥ /흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯ /흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
	9	10	11	12	13
오전간식	현미누룽지죽/사과	전복채소죽⑱/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥ /보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청양상추샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 소고기미역국⑯ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭㉓㉕㉖ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
만3~5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/ 흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/유자차	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬ /흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
	16	17	18	19	20
오전간식	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯ /크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/아몬드브리즈	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ /쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ /머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3~5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱ /흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
	23	24	25	26	27
오전간식	물만둣국①⑤⑥⑩ /배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤ /샤인머스켓	휭거마드레느①②⑤⑥ /흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅⑮⑯ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 깍두기⑨/백김치⑨
만1~2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
만3~5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥ /옥수수차⑤	와카메(미역)우동⑤⑥ /깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱ /흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
	30				
오전간식	당근타락죽② /슬라이스치즈②/사과		▲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.		
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
만1~2세	416/12				
만3~5세	595/18				
오후간식	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				

▣ 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:얼갈이배추-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-폐루산, 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), 챠스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산

알레르기	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
유발식품	⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

HYUNDAI AutoEver

늘해랑 어린이집