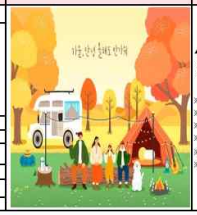
한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표(영아)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/배	계란채소죽①/사과	찐감자/한우유②/귤	소고기채소죽⑩/백작두기⑨	흰살생선미역죽/청포도
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기방조림⑤⑥⑱ 계맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 백작두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 땡이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵볶갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백작두기⑨
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	샤인머스캣/마시는요플레②	바나나/아몬드브리즈②	단감/한우유②	토마토⑫/저염치즈②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯
열량/단백질	84/3	105/4	103/3	88/3	207/6
오후간식 2	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/파인애플 2~5세: 오곡코코볼⑤⑥/파인애플/ 한우유②
열량/단백질	152/6	236/13	182/6	224/10	136/4
오전간식	9	10	11	**12(해피런치)**	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑩/백작두기⑨	단호박찜/한우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	진멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배추국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 백작두기⑨	기장밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑩ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백작두기⑨
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	오렌지/떠먹는요플레②	귤/스트링치즈②	메론/아몬드브리즈	배/미숫가루+무설탕두유②	제주국수⑤⑥⑯
열량/단백질	120/5	98/3	100/3	105/4	103/3
오후간식 2	오징어채소국밥⑤⑩	에그마요샌드위치①②⑤⑥/한우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑩	고구마모짜크로켓①⑤⑥/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/청포도 2~5세: 후르트링⑤⑥/청포도/한우유②
열량/단백질	120/3	202/11	211/7	204/6	136/4
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/바나나	닭살녹두죽⑤⑮/동치미	사과팬케이크①②⑥/아몬드브리즈	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/귤
점심	흑미밥 땡이가츠오징국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑱ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백작두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑩ 대파계란국①⑤ 닭다리살조림⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	기장밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/저염쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백작두기⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	사과/떠먹는요플레②	토마토/저염치즈②	오렌지/샐러드쥬스	메론/한우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	100/3	95/3	99/3	102/3	107/5
오후간식 2	치즈스틱①②⑥/무설탕두유⑤	참나물메밀전③⑥/한우유②	부추만두①⑤⑥⑩⑮/옥수수차	소고기미역국밥⑤⑩	0~1세: 무가당요거트②/배 2~5세: 현미프레이크③⑥/배/ 한우유②
열량/단백질	147/9	192/6	212/7	188/7	132/4
오전간식	23	24	**25(생일잔치)**	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/보리차	김가루콩나물죽⑤/사인머스캣	딸기마들렌①②⑤⑥/한우유②	아욱죽⑤⑥/사과	소고기미나리죽⑥/파인애플
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑮⑯ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 백작두기⑨	잡쌀홍국밥 전복미역국⑤⑱ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 백작두기⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 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	바나나/한우유②	배/한우유②	귤/무설탕두유⑤	단감/아몬드브리즈	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/한우유②
열량/단백질	100/3	105/4	98/3	103/3	150/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/한우유②	모듬어묵탕⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑩⑮/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/감귤 2~5세: 저당콘프레이크③⑥/감귤/ 한우유②
열량/단백질	152/7	175/4	189/6	190/4	116/4
오전간식	30				
	참치채소죽/저염치즈②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 백작두기⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	청포도/한우유②				
열량/단백질	102/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/백김치⑨				
열량/단백질	192/8				



▲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, 백김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 볶통겉절이:볶통배추-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, 웹/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,닭갈정(닭:국내산), 참스테이크-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

한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표(유아)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/배	계란채소죽①/사과	찐감자/한우유②/귤	소고기채소죽⑩/백작두기⑨	흰살생선미역죽/청포도
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기방조림⑤⑥⑱ 계맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 땡이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵볶갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨
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	샤인머스캣/마시는요플레②	바나나/아몬드브리즈②	단감/한우유②	토마토⑫/저염치즈②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯
열량/단백질	84/3	105/4	103/3	88/3	207/6
오후간식 2	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/파인애플 2~5세: 오곡코코볼⑤⑥/파인애플/ 한우유②
열량/단백질	152/6	236/13	182/6	224/10	136/4
오전간식	9	10	11	**12(해피런치)**	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑩/백작두기⑨	단호박찜/한우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	진멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배추국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 유자청어린잎샐러드⑤ 배추김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑩ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
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	오렌지/떠먹는요플레②	귤/스트링치즈②	메론/아몬드브리즈	배/미숫가루+무설탕두유②	제주국수⑤⑥⑯
열량/단백질	120/5	98/3	100/3	105/4	103/3
오후간식 2	오징어채소국밥⑤⑩	에그마요샌드위치①②⑤⑥/한우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑩	고구마모짜크로켓①⑤⑥/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/청포도 2~5세: 후르트링⑤⑥/청포도/한우유②
열량/단백질	120/3	202/11	211/7	204/6	136/4
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/바나나	닭살녹두죽⑤⑮/동치미	사과팬케이크①②⑥/아몬드브리즈	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/귤
점심	흑미밥 땡이가츠오징국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑩ 대파계란국①⑤ 닭다리살조림⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	기장밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/저염쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	사과/떠먹는요플레②	토마토/저염치즈②	오렌지/샐러드쥬스	메론/한우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	100/3	95/3	99/3	102/3	107/5
오후간식 2	치즈스틱①②⑥/무설탕두유⑤	참나물메밀전③⑥/한우유②	부추만두①⑤⑥⑩⑮/옥수수차	소고기미역국밥⑤⑩	0~1세: 무가당요거트②/배 2~5세: 현미프레이크③⑥/배/ 한우유②
열량/단백질	147/9	192/6	212/7	188/7	132/4
오전간식	23	24	**25(생일잔치)**	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/보리차	김가루콩나물죽⑤/사인머스캣	딸기마들렌①②⑤⑥/한우유②	아욱죽⑤⑥/사과	소고기미나리죽⑥/파인애플
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑮⑯ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 깍두기⑨	잡쌀홍국밥 전복미역국⑤⑱ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 배추김치⑧
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	바나나/한우유②	배/한우유②	귤/무설탕두유⑤	단감/아몬드브리즈	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/한우유②
열량/단백질	100/3	105/4	98/3	103/3	150/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/한우유②	모듬어묵탕⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑩⑮/한우유②	0~1세: 무가당요거트②/감귤 2~5세: 저당콘프레이크③⑥/감귤/ 한우유②
열량/단백질	152/7	175/4	189/6	190/4	116/4
오전간식	30				
	참치채소죽/저염치즈②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	청포도/한우유②				
열량/단백질	102/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				



▲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, 볶통겉절이:볶통배추-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, 웹/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,닭갈정(닭:국내산), 참스테이크-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