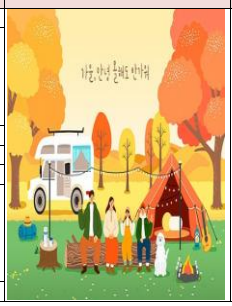
한솔어린이보육재단

우아한2어린이집 11월 식단표

행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,400Kcal(3세~5세) > 작성자: 영양사 최선경 감수자: 영양사 김주연

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	고구마타락죽②/사과	물만둣국①⑤⑥⑩/포도	새우살죽⑤⑨/배	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/레몬마들렌①②⑤⑥/귤	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑳ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	다진 소고기 나물비빔밥⑤⑥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑳ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식	어묵핫바⑤⑥/흰우유②	치즈롤빵①②⑤⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑳/흰우유②	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②	절편/흰우유②
열량/단백질	180/4	206/7	182/6	224/10	145/4
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 계란버섯국①⑤ 돈육파인애플목참⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침 배추김치⑨	녹두밥 들깨미역국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨
3-5세	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/오렌지	콩나물국밥⑤⑥/단감	참치야채죽⑤⑥/대추방울토마토⑫	옥수수스프/ 핑거스틱⑤⑨/키위	모듬버섯죽/감귤
점심	흑미밥 계란국①⑤ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청양상추샐러드⑤ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 팽이가츠오장국⑤ 사각어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 배춧국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찰쌀밥 소고기사브샤브국⑤⑥⑳ 프랜치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식	김말이튀김⑤⑥/흰우유②	떡케익/흰우유②	들기름김가루비빔국수⑤⑥/흰우유②	베이컨크림리조또②⑥⑩/흰우유②	딸기크림빵①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	189/6	227/5	216/5
저녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 근대나물⑤ 깍두기⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 짜요짜요②	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑳ 단감대파무침 깍두기⑨
3-5세	388/12	521/20	354/19	525/13	482/18
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	흰살생선당근죽/청포도	연두부국밥⑤⑥/토마토⑫	닭살녹두죽⑤⑮/바나나	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵⑥/파인애플	단호박죽/사과
점심	흑미밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑳㉑ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑳ 장문불락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
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	찐고구마/흰우유②	슈크림빵①②⑤⑥/흰우유②	유부우동⑤⑥ /흰우유②	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/흰우유②	바람떡/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	165/5
저녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 도라지배무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑳ 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤ 백김치⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 숙주청경채국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩	가지영양밥/양념장⑤⑥ 오징어채소국⑤⑥⑳ 몽골리안포크⑤⑥⑲ 무미김 열무김치⑥⑨
1~2세	263/11	300/8	244/9	438/11	180/10
3-5세	377/17	429/12	349/13	626/17	258/15
오전간식	23	24	25	26	27
	아욱죽⑤⑥/감귤	얼갈이국밥⑤⑥/배	김가루콩나물죽⑤/사인머스캣	크림스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵①②⑥/배	소고기미나리죽⑯/단감
점심	기장밥 전복미역국⑤⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑳ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨	찹쌀흥국밥 부추팽이미소국⑤⑥ 통등심돈까스②⑤⑥⑱/소스⑤⑥⑫ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식	찐만두⑤⑥/흰우유②	단팥빵①②⑤⑥/흰우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	꿀떡/흰우유②
열량/단백질	152/7	220/7	212/7	190/4	151/4
저녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑳ 근대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토②	수수밥 사골국⑳ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장뚝뚝이⑤⑥⑳ 뱅어포조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑤⑨ 훈제오리구이②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 네모동태볼튀김①⑤⑥/케찹⑤⑥⑫ 브로콜리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	359/17	311/15	378/17	312/14	525/13
오전간식	30				
	당근타락죽②/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.		
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑳ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
3-5세	595/18				
오후간식	찐감자/흰우유②				
열량/단백질	120/4				
저녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
3-5세	448/12				

※ 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), 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,홍합 포함) ⑲잣

우아한2어린이집