한솔어린이보육재단

# 11월 식단 및 간식표

작성자: 최선경 영양사
감수자: 김연정 영양사

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 파슬리어니언크림스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵②⑤⑥ | 미역장국죽⑤⑥/사과 | 찐감자/흰우유② | 소고기채소죽⑯/오이스틱 | 흰살생선채소죽/감귤 |
| 점 심 | 흰쌀밥<br>황태맑은무국⑤⑥<br>소고기밤조림⑤⑥⑯<br>게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧(영아:잘게썬미역볶음)<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰<br>애호박양파볶음⑤⑥/구운김<br>깍두기⑨ | 나물비빔밥⑯/양념장⑤⑥<br>팽이미소국⑤⑥<br>채소스크램블에그①⑤(대체식: 두부부침⑤⑥)<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>해물순두부국⑤⑥⑧⑨⑰<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>양배추찜/저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>어묵쑥갓국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>느타리버섯피망볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 0~2세 | 485/18 | 391/11 | 338/11 | 353/15 | 374/14 |
| 3~5세 | 693/27 | 559/16 | 484/17 | 505/22 | 535/21 |
| 오후간식 | 샤인머스켓,바나나/저당요거트② | 감자전/흰우유② | 물만둣국⑤⑥⑩⑯ | 프렌치토스트①②⑥/(대체식:글레이즈두부도넛②⑤⑥)흰우유② | 자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② |
| 열량/단백질 | 180/4 | 236/13 | 116/3 | 224/10 | 219/7 |
| 저 녁 | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>계란버섯국①⑤⑥(대체식: 버섯채소국⑤⑥)<br>돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>돈육김치찌개⑤⑨⑩<br>훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤⑥<br>브로콜리사과새콤무침⑤⑥<br>알타리김치⑨ | 규동덮밥⑤⑥⑯<br>숭늉<br>삼색계란찜①⑤⑥(대체식:연두부⑤&양념장⑤⑥)<br>단무지부추무침<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤<br>갈치살구이⑤⑥<br>취나물볶음⑤⑥<br>알타리김치⑨ |
| 0~2세 | 301/7 | 252/10 | 236/14 | 239/9 | 270/12 |
| 3~5세 | 431/11 | 360/15 | 338/20 | 342/13 | 386/18 |
| 오전간식 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 누룽지죽/단감 | 현미시리얼⑤⑥/떠먹는요플레② | 단호박찜/흰우유② | 새우살채소죽⑤⑨/오이스틱 | 계란김가루섞음밥①⑤⑥/흰우유②(대체식:김가루섞음밥) |
| 점 심 | 잡곡밥<br>배춧국⑤⑥<br>몽골리안비프⑤⑥⑯<br>유자청어린잎샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>어린이닭개장⑤⑮<br>코다리살무조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑯<br>부추팽이미소국⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>김부각⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>양배추국⑤⑥<br>돈육영양갈비찜⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>소고기샤브샤브국⑤⑥⑯<br>프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>참깨브로콜리무침⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 0~2세 | 356/12 | 354/13 | 326/9 | 345/12 | 397/17 |
| 3~5세 | 509/18 | 506/19 | 466/14 | 493/18 | 568/25 |
| 오후간식 | 고구마튀김⑥/흰우유② | 크로와상샌드위치②⑤⑥/흰우유② | 뿌리채소섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유② | 이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유② | 잔치국수⑤⑥/배 |
| 열량/단백질 | 195/10 | 202/11 | 211/7 | 112/4 | 185/5 |
| 저 녁 | 잡곡밥<br>참나물된장국⑤<br>닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>이북식콩비지국⑤<br>깐쇼새우⑤⑥⑨<br>근대나물⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>황태해장국①⑤⑥(대체식: 계란 제외)<br>메추리알조림①⑤⑥(대체식: 두부조림⑤⑥)<br>돈육채피망볶음⑤⑥⑩<br>알타리김치⑨ | 잡곡밥<br>시금치수제비⑤⑥<br>네모동태볼튀김①⑤⑥(대체식:동태살구이)<br>오이부추무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>단감대파무침<br>깍두기⑨ |
| 0~2세 | 271/8 | 364/14 | 247/13 | 190/7 | 337/12 |
| 3~5세 | 388/12 | 521/20 | 354/19 | 272/10 | 482/18 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 16 | 17 | 18:중식채식 | 19:김장하는 날 | 20 |
| | 갈릭크림스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵②⑤⑥ | 닭살채소죽⑤⑥⑮/청포도 | 왕만쥬①②⑥/흰우유②<br>(대체식:글레이즈두부도넛②⑤⑥) | 대게살채소죽⑤⑥/동치미 | 단호박죽/사과 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>맑은미역국⑤⑱<br>소고기불고기⑤⑥⑯<br>취나물볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>장문볼락구이⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯<br>대파계란국①⑤⑥<br>콩단백숯불직화구이⑤⑥<br>참깨단무지무침<br>(영아:백김치)<br>사과푸딩 | 잡곡밥<br>북엇국①⑤⑥<br>(대체식: 계란 제외)<br>돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥<br>콩나물새콤무침⑤⑥/찐양배추<br>보쌈김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥<br>(대체식: 소스 제외)<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 0~2세 | 371/13 | 326/11 | 448/11 | 387/18 | 364/14 |
| 3~5세 | 531/19 | 467/16 | 641/17 | 553/27 | 520/21 |
| 오후간식 | 미니고구마파이②⑤⑥/흰우유② | 참나물메밀전③⑥/흰우유② | 부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱<br>(대체식: 찐고구마)/흰우유② | 구운계란①/흰우유②/감귤<br>(대체식: 온두부찜⑤) | 단팥호빵②⑤⑥/흰우유② |
| 열량/단백질 | 100/3 | 192/6 | 212/7 | 143/6 | 219/8 |
| 저 녁 | 잡곡밥<br>돈육감자찌개⑤⑥⑩<br>네모동태전①⑤⑥<br>(대체식: 두부구이⑤)<br>얼갈이된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>콩가루열무국⑤⑥<br>미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫<br>톳배무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>사골우거지국⑤⑥⑯<br>임연수구이⑤⑥<br>봄동나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 닭살데리야끼마요덮밥⑤⑥⑫⑮<br>숙주청경채국⑤⑥<br>브로콜리사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>방울토마토⑫ | 잡곡밥<br>오징어채소국⑤⑥⑰<br>몽골리안폭크⑤⑥⑩<br>무미김<br>백김치⑨ |
| 0~2세 | 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 |
| | 현미시리얼⑤⑥/흰우유② | 김가루콩나물죽⑤/단감 | 핑거마들렌①②⑤⑥/흰우유②<br>(대체식:글레이즈두부도넛②⑤⑥) | 아욱장국죽⑤⑥/흰우유② | 소고기미나리죽⑯/콜라비스틱 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>나가사끼백짬뽕국⑤⑥⑨⑯⑰<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 잡곡밥<br>두부취나물국⑤⑥<br>생선커틀릿②⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥<br>(대체식:소스 제외)<br>유자청양상추샐러드<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>팽이가츠오장국⑤⑥<br>치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯/소스②⑤⑥⑫⑯⑱<br>연근사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>계란연두부탕①⑤⑥<br>(대체식:계란 제외)<br>대패목살숙주볶음⑤⑥⑩<br>쑥갓나물무침⑤<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>유뷰주머니전골⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>반달애호박새우젓볶음⑤⑨<br>백김치⑨ |
| 0~2세 | 382/12 | 422/10 | 419/12 | 395/9 | 487/13 |
| 3~5세 | 547/18 | 603/15 | 599/18 | 565/13 | 697/19 |
| 오후간식 | 옥수수파래전⑤⑥/보리차 | 찹쌀도너츠⑤⑥/흰우유② | 바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②<br>(15개월이하:단호박찜) | 와카메(미역)우동⑤⑥/감귤 | 샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유② |
| 열량/단백질 | 152/7 | 194/4 | 189/6 | 190/4 | 221/9 |
| 저 녁 | 카레라이스덮밥<br>②⑤⑥⑫⑮⑯<br>근대국⑤⑥⑩<br>메추리알조림①⑤⑥<br>(대체식 : 두부조림⑤⑥)<br>비타민나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>사골국⑯<br>돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩<br>우엉채조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>황태취나물맑은국⑤⑥<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>뱅어포조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>감자된장국⑤⑥<br>새콤달콤무생채⑤⑥<br>배추김치⑨<br>포도푸딩 | 함박스테이크덮밥⑤⑥⑩<br>들깨미역국⑤⑥<br>유자청샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨<br>배 |
| 0~2세 | 251/11 | 217/10 | 262/11 | 218/9 | 367/9 |
| 3~5세 | 359/17 | 311/15 | 378/17 | 312/14 | 525/13 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 30 | | | | |
| | 계란떡국①⑤⑥/사과<br>(대체식:물만둣국⑤⑥⑩⑯) | ▲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.<br><br>※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.<br>※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.<br>※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.<br>※ 백김치는 만0세~2세 배려 대체식입니다.<br>※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg<br>※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해 계산하였습니다. | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>돈육백김치비지찌개⑤⑥⑩<br>소고기메추리알조림①⑤⑥⑯<br>(대체식: 메추리알 제외)<br>유채나물⑤⑥<br>(영아:유채나물볶음)<br>깍두기⑨ | | | | |
| 0~2세 | 416/12 | | | | |
| 3~5세 | 595/18 | | | | |
| 오후간식 | 미니사과파이②⑤⑥/<br>흰우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 203/6 | | | | |
| 저 녁 | 잡곡밥<br>냉이된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>어묵잡채⑤⑥<br>백김치⑨ | | | | |
| 0~2세 | 313/8 | | | | |
| 3~5세 | 448/12 | | | | |




| | |
|---|---|
| 알레르기 식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 |
| 원산지 표시 | ▣ 원산지 표시<br>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:국내산, 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), 챱스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산 |

Little Lab.