행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

11월 현대홈키즈어린이집 식단표

작성자: 김주연영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2 파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/ 모닝빵①②⑤⑥ (알:우리쌀시리얼)	3 사골국밥⑤⑥⑯	4 소고기채소죽⑯	5 단호박밥/다시마감자국⑤⑥	6 흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 트리밸리소세지볶음①⑤⑬ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
	샤인머스켓	배	단감	사과	바나나
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	삼색잡채①⑤⑥⑩/보리차	찐고구마/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유② (알:우리쌀과자)	자장우동⑤⑥⑫⑮⑱/흰우유②
열량/단백질	152/6	132/4	182/6	224/10	219/7
오전간식	9 현미누룽지죽/동치미	10 전복채소죽⑱	11 오징어채소국밥⑰	12 새우살채소죽⑤⑨	13 잔멸치김가루섞음밥⑤⑥
점심	렌틸콩밥⑤ 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨ 방울토마토	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨ 귤	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨ 키위	수수찰밥 김치콩나물국 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨ 파인애플	칼슘강황찹쌀밥 소고기사브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭⑤⑥⑫⑮ 흑임자브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 단감
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	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유② (알:휘낭시에)	단호박찜/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/옥수수차	안흥찐빵⑤⑥⑰/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	120/3	187/5	178/7
오전간식	16 갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥ (알:연두부양념장)	17 닭살녹두죽⑤⑮/당근스틱	18:증식채식 홍국쌀밥/소고기뭇국⑤⑥⑯	19:김장행사 흰살생선당근죽/동치미	20 단호박밥/버섯삼색어묵국⑤⑥
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 샤인머스켓	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 대추토마토⑫	두부자장덮밥⑤⑥⑫⑯ 대파감자국⑤⑥ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 짜요짜요② 오렌지	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ 백김치⑨ 사과	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 바나나
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 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	알배추메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①②⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유② (알:물만두)	콘치즈섞음밥②⑤/둥글레차 (알:치즈제거식)	멸치채소주먹밥⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	173/3	142/4
오전간식	23 연두부양념장⑤⑥/오이스틱	24 김가루콩나물죽⑤	25 우리쌀시리얼/흰우유②	26 흑미밥/콩비지찌개⑤⑥	27 소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑭⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 키위	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨ 배	찹쌀흥국밥 꽹이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ (알:치즈제거식) 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 귤	강황쌀밥 시금칫국⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨ 단감	녹두밥 계란연두부탕①⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 알타리김치⑨/백김치⑨ 샤인머스켓
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/식혜	미니핫도그①⑥⑩/흰우유②	카레섞음밥⑤⑥⑫⑮/ 어린이요구르트②	로제파스타②⑤⑥⑮⑯/흰우유② (알:오일파스타)	알감자구이⑤/흰우유②
열량/단백질	152/7	190/8	189/6	232/5	125/5
오전간식	30 떠먹는요구르트②/파프리카스틱				
점심	렌틸콩밥⑤ 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑮ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨ 사과				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	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 오전간식과 중식을 합산해 계산하였습니다.
※ ※ 늦은 6시 이후 하원하는 아이들을 위해 상하목장우유를 별도로 제공합니다.
※ ※ 유제품 알레르기 원생의 경우 흰우유 대신 무설탕두유를 식단으로 제공합니다(별도 표기하지 않음).

원산지 표시

원산지표시: 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, 볶동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 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:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(베트남산), 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,홍합포함) ⑲잣

현대홈키즈 어린이집