11월 식단표(0~2세)

식단작성자 : 영양사 김지우

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일
오전간식	모듬버섯죽	찐감자 따뜻한보리차	영양닭죽(15)	타락죽(2)	파프리카스틱 미숫가루(5.6)	단팥죽
점심	현미밥 다시마무채국 돈육피망볶음(10) 숙주나물 백김치(9)	홍국쌀밥 아욱된장국(5) 데리야끼닭살볶음 (5.6.9.13.16) 치커리단감무침 백김치(9)	차조밥 김치콩나물국(9) 오리불고기 브로콜리볶음 백김치(9)	보리밥 돈육비지찌개(5.10) 코다리무조림 도라지배무침 백김치(9)	생일축하식 찹쌀밥 조갯살미역국(18) 소갈비찜(16) 한식잡채(5.6.10) 백김치(9)	한우하이라이스 (2.5.6.13.16.18) 치킨가라아게 (1.2.5.6.16) 양상추샐러드 포기김치(9)
오후간식	김치봉어묵우동(5.6.9)	구운계란(1)/샤인머스켓 우유(2)	불고기치즈감자 (2.16)	한그릇수제비국(5.6.18)	마들렌(1.2.5.6) 우유(2)	***
열량/단백질	400/15	378/15	409/13	395/16	425/16	
저녁	백미밥 맑은콩나물국 쇠고기새송이조림(16) 무나물 백김치(9)	백미밥 순두부찌개(5) 돈육야채조림(10) 멸치볶음 백김치(9)	백미밥 근대국 삼치구이 시금치나물 백김치(9)	백미밥 무채된장국(5) 참치채소전(1.5.6) 근대나물무침 백김치(9)	백미밥 배추된장국(5) 춘천닭갈비(16) 취나물볶음 백김치(9)	***
날 짜	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	한우야채죽(16)	단호박크림스프 (2.5.6.15.16) &크루통(1.2.5.6)	고소한흑임자죽	순두부야채죽(5)	콩나물달걀죽(1)	밤식빵(1.2.5.6) 고칼슘우유(2)
점심	토마토찹쌀밥 바지락살된장국(5.18) 명란계란찜(1) 참나물무침 백김치(9)	렌틸콩밥 어린이육개장(16) 바싹돼지불고기(10) 파래김볶음 백김치(9)	영아-숭늉 한우불고기비빔밥(16) 동태살전(1.5.6) 상추겉절이 김자반 백김치(9)	단호박찹쌀밥 모듬버섯국 안동찜닭(16) 꼬막살부추무침(18) 백김치(9)	조각서리태콩밥 콩가루배추국(5) 두부두루치기(5) 마늘쫑채소볶음 백김치(9)	닭고기쌀국수(5.616.18) 미니밥 해물짜조(1.5.8.9.17.18) 포기김치(9)
오후간식	안매운오징어김치전 (1.5.6.9.17) 따뜻한유자차	오가닉씨리얼 우유(2)	미니쌀국수(5.616.18)	오븐에구운고구마 수제바나나우유(2)	수제미니새우버거 (1.2.5.6.9)	***
열량/단백질	426/18	379/15	474/17	355/14	365/16	
저녁	백미밥 유부국(5.6) 닭감자조림(16) 우엉채볶음 백김치(9)	백미밥 시래기국 삼치엿장조림 청경채나물 백김치(9)	백미밥 콩비지국(5) 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 백김치(9)	백미밥 애호박국 제육볶음(10) 비타민나물 백김치(9)	백미밥 건새우국 쇠고기장조림916) 가지굴소스볶음 백김치(9)	***
날 짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	호박죽	양배추치즈죽(2)	근대장죽(5)	김치누룽지죽(9)	오징어무죽(17)	사골국밥(10)
점심	흑미밥 아욱국 고등어무조림(7) 느타리버섯들깨볶음 백김치(9)	옥수수밥 유부장국(5.6) 함박스테이크*(5.6.10.16) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16) 구운채소샐러드 백김치(9)	혼합잡곡밥 쑥갓어묵국(5.6) 안매운닭갈비(15) 조청연근조림 백김치(9)	병아리콩밥 맑은콩나물국 오징어야채볶음(17) 햄감자볶음(5.6.10.16) 백김치(9)	기장밥 된장찌개(5.6) 삼겹살구이&모듬소세지 (10.16) 상추양파무침 백김치(9)	돈육마파두부덮밥(5.10) 쪽파계란국(1) 새우완자조림(9) 배추김치(9)
오후간식	폭신브레드*블루베리잼 (2.6) 우유(2)	물만두*양념장(5.6.10.16) 귤	가쓰오볶음우동 (5.6.9.10.18)	사과단감요거트샐러드 (2)	쥬키니파스타(5.6)	***
열량/단백질	438/19	460/15	386/14	389/15	400/15	
저녁	백미밥 맑은김치국(9) 돈육불고기(10) 콩나물무침 백김치(9)	백미밥 쇠고기무국 (16) 수제미니농그랑땡 (1.5.6.10) 모듬콩조림 백김치(9)	백미밥 물만두국 (5.6.10.16) 임연수구이 부추무침 백김치(9)	백미밥 감자양파국 닭봉데리야끼구이 (5.6.9.13.16) 그린빈볶음 백김치(9)	백미밥 홍합무국(18) 파채소불고기(16) 오복지무침 백김치(9)	***
날 짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	야채스틱 누룽지탕	콩나물죽	고소한호두죽	새우살야채죽(9)	아욱장죽(5)	돈육오이죽(10)
점심	브로콜리쌀밥 호박두부젓국(5.9) 오리고기야채볶음 우엉채참깨무침 백김치(9)	비트쌀밥 게살달걀스프(1.8) 팽이버섯쇠불고기(16) 브로콜리새우볶음(9) 백김치(9)	영아 - 숭늉 채식카레라이스 (2.5.6.13.16.18) **눈꽃치즈(2) 탕수육(5.6.10.18) 양상추만다린샐러드 백김치(9)	검은보리밥 두부된장국(5.6) 돈수육(10) 상추쌈*두부쌈장(5.6) 백김치(9)	상황버섯쌀밥 소고기버섯국(16) 고등어카레구이(7) 조미김구이 백김치(9)	김가루먹밥 꼬지우동(5.6.18) 꼬마만두(5.6.10.16) 배추김치(9)
오후간식	감자베이컨채전(5.6.10) 키위	모듬어묵탕(5.6.18)	동물친구들찐빵(5.17) 우유(2)	씨없는적포도 치즈(2)	포슬포슬찐감자 우유(2)	***
열량/단백질	386/16	392/18	479/16	425/16	390/15	
저녁	백미밥 황태채무국 닭고기간장조림(16) 조미김가루 백김치(9)	백미밥 버섯샤브국 돈육폭찹(10) 숙주당근무침 백김치(9)	백미밥 시락국(5) 소세지계란말이 (1.5.6.10.16) 무나물 백김치(9)	백미밥 참나물장국(5) 채소마파두부(5) 마늘종볶음 백김치(9)	백미밥 감자채국 쇠고기양파볶음(16) 열무나물 백김치(9)	***
날 짜	11월 30일					
오전간식	양송이크림스프(2.5.6.15.16) 모닝롤(1.2.5.6)					
점심	강황쌀밥 얼갈이된장국(5) 한우숙주볶음(16) 미역줄기볶음 백김치(9)					
오후간식	단호박꿀구이 결명자차					
열량/단백질	401/17					
저녁	백미밥 들깨시래기국 연어구이&소스(1.2.5) 연근유자무침 백김치(9)					

▸메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.

▸ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다.

▸ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다.

▸ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.

[알레르기 유발식품 19종]

① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기	배추김치/백김치	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	조미건어포 어육가공품		
백미 현미 흑미 찹쌀	두부 콩비지	(한우,육우,젖소 명시)						건새우	가쓰오부시	어묵
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산

식육가공품				수산물					
분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(동태,황태,북어,대구,코다리)	홍합, 오징어, 삼치, 잔멸치	진미채	임연수, 가자미 낙지, 새우, 푸꾸미	참치(다랑어)	
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	외국산(페루)	미국산	베트남산	원양산(태평양산)

해 양 수 산 부 예 그 리 나 어 린 이 집