바른 먹거리
건강한 백합

11월 식단표

(만2세~만5세)

영양사: 정현진

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	홍시	샤인머스캣	바나나	요플래	배
점심	흑미밥 낙지연포탕5.6 햄계란전1.5.6.10.12.16 열무나물무침5.6 깍두기5.6.9	차조밥 콩나물국5.6.18 동파육5.6.10 청경채나물5.6 배추김치5.6.9.12	수수밥 콩가루배추국5.6 순살닭갈비5.6.15 오뎅볶음5.6 깍두기5.6.9	미소된장국5 나시고랭볶음밥1.5.6.9 갈비만두찜1.5.6.10.16 배추김치5.6.9.12 ★	병아리콩밥 대구탕5.6 우채가지볶음5.6.16 잔멸치조림 깍두기5.6.9
오후간식	버섯야채죽	찹쌀꽈배기	찐고구마/우유	샐러드파스타	바람떡/매실차
열량(kcal)/단백질(g)	640/23	652/26	631/23	655/29	618/21
날짜	9	10	11	12 (생일파티)	13
오전간식	귤	사과	파인애플	요플래	바나나
점심	발아현미밥 호박감자된장국5.6 돈육찹스테이크5.10.12.16 양상추그린샐러드5.6 배추김치5.6.9.12	강황찹쌀밥 만둣국5.6.10.16 순살방어구이5.6 모듬견과류조림5.6.4.14 깍두기5.6.9	기장밥 맑은무챗국5.6 허브미트볼조림5.6.10.15 새송이버섯볶음5.6 배추김치5.6.9.12	찹쌀밥 소고기미역국5.6.16 잡채5.6.10 명엽채조림5.6 깍두기5.6.9	찰보리밥 동태쑥갓국5.6 닭간장조림5.6.15 무나물볶음5.6 배추김치5.6.9.12
오후간식	유부초밥	구운계란/야쿠르트	해물부추전	슈크림붕어빵	노란시루떡/오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	632/25	628/23	629/22	645/26	630/22
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	메론	단감	배	요플래	파인애플
점심	귀리밥 황태무국5.6 오징어두루치기5.6.17 콩나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	율무밥 김치국5.6.9 비엔나야채볶음5.6.10.16 오이양파무침5.6 깍두기5.6.9	조각서리태 버섯들깨탕5.6 소고기불고기5.6.16 참나물배무침5.6 배추김치5.6.9.12	백미 대파계란국1.5 짜장소스2.5.6.10.16 한입새우강정5.6.9 단무지양념무침	흑미밥 닭개장5.6.15 들기름두부구이5 건파래자반 깍두기5.6.9
오후간식	소고기죽	꼬마고기찐빵만두	딸기잼샌드위치	단호박샐러드	꿀떡/레몬차
열량(kcal)단백질(g)	638/22	646/25	635/24	660/23	634/25
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	귤	바나나	사과	요플래	메론
점심	수수밥 소고기무국5.6.16 스크램블에그1.5.6 시금치나물무침5.6 깍두기5.6.9	찰보리밥 감자수제비5 순살삼치엿장조림5.6 숙주나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	차조밥 근대국5.6 오리훈제찜2.5 미역줄기맛살무침1.5.6.8 깍두기5.6.9	백미 크림스프2.5.6.16 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.16 메추리알콘샐러드1.5 오이피클	귀리밥 모듬어묵국5.6.18 제육볶음5.6.10 양배추나물5.6 깍두기5.6.9
오후간식	참치주먹밥	떡볶이	고구마치즈스틱	오징어야채미니핫바	백설기/꿀유자차
열량(kcal)/단백질(g)	630/27	628/23	633/25	658/26	636/23
날짜	30				
오전간식	단감				
점심	율무밥 순두부찌개5.6 언양식바싹불고기 2.5.6.10.16 미나리나물5.6 배추김치5.6.9.12				
오후간식	우리쌀크런치순살치킨				
열량(kcal)/단백질(g)	636/26				

이달의 절기

입동(11월7일경)은 '겨울이 시작되는 날' 이라는 뜻으로 곡식들이 거의 다 거둬 지고 찬 바람이 불어오는 시기입니다. 우리 조상들은 입동이 오면 겨울나기 준비를 시작했는데 대표적인 예로는 김장준비가 있습니다 배추와 무가 가장 맛있고 아삭할 때라 이 시기에 담근 김치를 겨울 동안 먹기도 했답니다.

소설(11월22일경)'작은 눈'이라는 뜻으로 이 시기에 첫눈이 내리기도 해요. 소설 무렵에는 겨울을 나기 위해 본격적인 준비를 해요. 우리조상들은 찬바람을 막기위해 창문에 신문지나 창호지를 다시 붙이기도 하고 따뜻한 솜이불을 준비하기도 했어요.

원산지 표시							알레르기 유발식품표시
닭고기/오리고기	콩 (두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	쌀 (밥,죽,누룽지)	어육(어묵)	식육/포장육/식육가공품	
국산	국산 콩가공품:외국산	국산	국산 가공품:외국산	국산	볼어묵/ 완자/핫바 :베트남산 맛살 :외국산	①돼지: 국산 ②돼지: 외국산	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
오징어/낙지	명태/고등어/갈치	아귀/볼락	김치	참치(다랑어)			
오징어: 국산 완자 : 페루,칠레산 진미채: 페루	명태: 러시아 / 고등어.갈치:국산	아귀: 중국산 양볼락 : 미국산	배추:국산 / 고춧가루:국산	원양산			