11월 식단표

작성자-김여진 영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	요플레*아기치즈/사과	밤죽/바나나	한우미역죽/멜론	흑임자죽/귤	들깨버섯죽/샤인머스캣
점심	수수밥 순두부맑은국 한우브라운스튜 브로컬리맛살볶음 무채장아찌무침 포기김치/백김치	현미밥 건새우아욱국 돈불고기 도도리묵*양념장 시금치나물 깍두기/백김치	보리밥 콩나물국 닭보쌈 봉어묵볶음 상추쌈*저염두부쌈장 포기김치/백김치	돈육짜장밥 계란쪽파국 탕수육*소스 오이지무침 깍두기/백김치 (후식)식물성유산균요구르트	흑미밥 돈육청국장찌개 순살아귀강정 구이김 얼갈이나물 포기김치/백김치
오후간식	군고구마/유기농우유	잔멸치김가루주먹밥/무가당요구르트	수제피자빵/유기농우유	온모밀/과일주스	오븐에구운도넛/유기농우유
늦은오후간식	과일주스	유기농우유	무가당요구르트	요플레	배도라지즙
날짜	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	유기농씨리얼*우유/배	치즈감자죽/사과	얼갈이된장죽/귤	단호박죽/바나나	계란야채죽/단감
점심	조각서리태밥 황태채국 돈육김치볶음 온두부 시래기나물 포기김치/백김치	찹쌀밥 콩가루배추국 한우채버섯불고기 잔멸치크랜베리볶음 브로컬리숙회*양념장 깍두기/백김치	기장밥 들깨순두부탕 오리주물럭 명엽채조림 숙주부추무침 포기김치/백김치	한우곤드레나물밥*양념장 미역미소국 새우만두 매실장아찌무침 깍두기/백김치 (후식)현미볼강정	수수밥 감자맑은국 순살닭볶음탕 청포묵무침 깻잎나물 포기김치/백김치
오후간식	미니핫바*케찹/과일주스	과일산도/야채주스	오코노미야끼/유기농우유	치즈오븐스파게티/무가당요구르트	와플*잼/유기농우유
늦은오후간식	곡물두유	유기농우유	요플레	배도라지즙	과일주스
날짜	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	닭살오트밀죽/사과	콩비지야채죽/샤인머스캣	녹두죽/바나나	전복죽/배	참깨죽/멜론
점심	현미밥 모듬어묵국 한우장조림 실곤약새콤무침 열무나물 포기김치/백김치	보리밥 한우탕국 고등어카레구이 건파래볶음 고사리나물 깍두기/백김치	<생일파티> 흑미밥/한우미역국 치킨까스*브라운소스 요거트과일샐러드 모듬야채피클 포기김치/백김치	잡채덮밥 유부맑은국 유린기 연근흑임자샐러드 깍두기/백김치 (후식)두부봉	조각서리태밥 호박새우젓국 돈육폭찹 우엉채조림 청경채나물 포기김치/백김치
오후간식	수수부꾸미/무가당요구르트	꼬마김밥/과일주스	케이크/유기농우유	카레우동/무가당요구르트	우리밀약과/식혜
늦은오후간식	요플레	유기농우유	무가당요구르트	과일주스	배도라지즙
날짜	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	옥수수스프*모닝빵/귤	장국죽/사과	고구마죽/단감	영양닭죽/파인애플	순두부야채죽/샤인머스캣
점심	찹쌀밥 맑은육개장 훈제오리야채볶음 건새우조림 무쌈 포기김치/백김치	기장밥 들깨무채국 닭살데리야끼오븐구이 감자당근조림 근대나물 깍두기/백김치	<수요일은 다 먹는날> 수수밥/시래기된장국 돈갈비찜 연두부*양념장 미역줄기볶음 포기김치/백김치	파계란볶음밥 모듬버섯국 미트볼야채볶음 콩나물맛살무침 깍두기/백김치 (후식)달밤라떼	찹쌀밥 온도토리묵국 한우당면불고기 다시마튀각 들깨무나물 포기김치/백김치
오후간식	유부초밥/무가당요구르트	찹쌀꽈배기/유기농우유	녹두전/과일주스	쌀국수/무가당요구르트	우리밀머핀/유기농우유
늦은오후간식	과일주스	배도라지즙	유기농우유	요플레	무가당요구르트
날짜	30일				
오전간식	누룽지죽*백김치/배				
점심	기장밥 모듬햄부대찌개 소고기두부조림 오징어실채조림 참나물무침 포기김치/백김치				
오후간식	순살닭강정/무가당요구르트				
늦은오후간식	요플레				

우리반 식탁을 부탁해
아이들이 직접 투표로 뽑은
과일산도
가 제공됩니다!
아이들의 선택을 존중한
즐거운 간식 시간이 되도록
정성껏 준비하겠습니다.



◈ 원산지표시 ◈

쌀(누룽지,죽,밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부,콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
오징어-국내산,페루산,중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태,코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◈ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◈

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g
* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g
* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다.

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질수 있습니다.
* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요.

모아맘보육재단

공항 Incheon Airport 꿈나무 제1어린이집

11월 야간연장 및 휴일보육식단

작성자-김여진영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜	2일	3일	4일	5일	6일
저녁	백미밥 호박새우젓국 로제찜닭 청포묵무침 깻잎나물 깍두기/백김치	잡곡밥 유부주머니국 임연수무조림 건파래볶음 고사리나물 포기김치/백김치	백미밥 황태채국 돈채피망볶음 꽃빵 시래기나물 깍두기/백김치	잡곡밥 들깨무채국 한우불고기 연두부*양념장 브로컬리숙회*양념장 포기김치/백김치	백미밥 콩비지찌개 훈제오리*머스타드소스 감자채베이컨볶음 무쌈 깍두기/백김치
날짜	9일	10일	11일	12일	13일
저녁	잡곡밥 순두부맑은국 한우무조림 도토리묵*양념장 얼갈이나물 깍두기/백김치	백미밥 한우탕국 두부계란전 오징어실채조림 열무나물 포기김치/백김치	잡곡밥 온도토리묵국 닭살데리야끼볶음 실곤약새콤무침 청경채나물 깍두기/백김치	백미밥 모듬버섯국 오리로스구이 어묵채볶음 근대나물 포기김치/백김치	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 건새우조림 콩나물무침 깍두기/백김치
날짜	16일	17일	18일	19일	20일
저녁	백미밥 들깨우엉국 순살닭볶음탕 잔멸치흑임자볶음 시금치나물 깍두기/백김치	잡곡밥 건새우아욱국 한우채버섯볶음 감자당근조림 배추된장무침 포기김치/백김치	백미밥 콩가루배추국 오리주물럭 명엽채조림 숙주나물 깍두기/백김치	잡곡밥 호박된장국 돈사태찜 우엉채조림 비름나물 포기김치/백김치	백미밥 물만둣국 가자미카레구이 고구마부각 미역줄기볶음 깍두기/백김치
날짜	23일	24일	25일	26일	27일
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 돈불고기 연근조림 참나물무침 깍두기/백김치	백미밥 돈육청국장찌개 훈제오리김치찜 구이김 들깨가지볶음 포기김치/백김치	잡곡밥 감자맑은국 한우찹스테이크 브로컬리두부무침 방풍나물 깍두기/백김치	백미밥 유부맑은국 간장찜닭 베이컨팽이버섯볶음 애호박나물 포기김치/백김치	잡곡밥 한우미역국 너비아니구이 뱅어포조림 오이새콤무침 깍두기/백김치
날짜	30일				
저녁	백미밥 계란쪽파국 돈육짜장볶음 다시마튀각 들깨무나물 깍두기/백김치				

날짜	1일(일)	7일(토)	8일(일)	14일(토)	15일(일)
오전간식	단호박죽/단감	치즈감자죽/바나나	고구마죽/사과	참깨죽/귤	밤죽/샤인머스캣
점심	백미밥 유부맑은국 제육볶음 감자채카레볶음 양배추쌈*저염두부쌈장 포기김치/백김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 훈제오리야채볶음 명엽채조림 무쌈 깍두기/백김치	백미밥 들깨미역국 돈육폭찹 청포묵무침 시금치나물 포기김치/백김치	잡곡밥 콩나물국 순살닭볶음탕 잔멸치크랜베리볶음 깻잎나물 깍두기/백김치	백미밥 감자맑은국 함박스테이크*소스 어묵채볶음 브로컬리참깨무침 포기김치/백김치
오후간식	건파래주먹밥/무가당요구르트	미니붕어빵/유기농우유	미니핫바*케찹/과일주스	군고구마/유기농우유	참치마요주먹밥/무가당요구르트
늦은오후간식	요플레	과일주스	유기농우유	야채주스	유기농우유
날짜	21일(토)	22일(일)	28일(토)	29일(일)	
오전간식	순두부야채죽/배	흑임자죽/단감	들깨버섯죽/바나나	누룽지죽*백김치/사과	
점심	잡곡밥 순두부맑은국 돈채피망볶음 꽃빵 열무나물 깍두기/백김치	백미밥 물만둣국 고등어무조림 도토리묵*양념장 얼갈이나물 포기김치/백김치	잡곡밥 콩가루배추국 한우두부조림 우엉채볶음 청경채나물 깍두기/백김치	백미밥 시래기된장국 닭살카레볶음 연두부*양념장 콩나물무침 포기김치/백김치	
오후간식	우리밀마들렌/유기농우유	감자채전/과일주스	토마토달걀볶음/무가당요구르트	우리밀머핀/유기농우유	
늦은오후간식	무가당요구르트	유기농우유	요플레	과일주스	

◈ 원산지표시 ◈

쌀(누룽지,죽,밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부,콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
오징어-국내산,폐루산,중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태,코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◈ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◈

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g
* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g
* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질수 있습니다
* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트 공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요

모아맘보육재단
공항 꿈나무 제1 어린이집

11월 후기 이유식 식단표

구분	월	화	수	목	금
날짜	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	애호박감자죽/사과	밤죽/바나나	한우야채죽/배	흑임자죽/사과	버섯야채죽/바나나
점심	닭살브로컬리죽	한우시금치죽	닭살콩나물죽	한우야채죽	닭살흑미죽
오후간식	고구마죽	파프리카당근죽	비트컬리플라워죽	브로컬리당근죽	비타민아보카도죽
늦은 오후간식	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈
날짜	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	아보카도당근죽/배	치즈감자죽/사과	비타민컬리플라워죽/배	단호박죽/바나나	애호박당근죽/사과
점심	한우무죽	닭살버섯죽	한우파프리카죽	닭살야채죽	한우감자죽
오후간식	청경채파프리카죽	브로컬리배추죽	아보카도양배추죽	버섯비트죽	파프리카컬리플라워죽
늦은 오후간식	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스
날짜	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	닭살오트밀죽/사과	콩비지야채죽/배	녹두죽/바나나	비타민파프리카죽/배	참깨죽/사과
점심	닭살양배추죽	한우무죽	닭살야채죽	한우연근죽	닭살애호박죽
오후간식	흑임자죽	고구마죽	적양배추당근죽	아보카도컬리플라워죽	청경채파프리카죽
늦은 오후간식	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레
날짜	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	비트당근죽/바나나	장국죽/사과	고구마죽/배	영양닭죽/바나나	순두부야채죽/사과
점심	한우무죽	닭살무죽	한우파프리카죽	닭살버섯죽	한우무죽
오후간식	파프리카컬리플라워죽	감자당근죽	청경채아보카도죽	콩나물당근죽	비타민컬리플라워죽
늦은 오후간식	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈
날짜	30일				
오전간식	누룽지죽/배				
점심	닭살양배추죽				
오후간식	단호박죽				
늦은 오후간식	유기농요플레				



◈ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◈
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

'◈ 원산지표시 ◈
쌀(누룽지,죽,밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부,콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산
고춧가루-국내산 오징어-국내산,페루산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산
갈치-국내산 고등어-국내산 방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산
명태(동태,코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질수 있습니다.

모아맘보육재단
공항 Incheon Airport 꿈나무 제1 어린이집