11월 식단 및 간식표

작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	씨리얼/유기농우유②/사과	두부죽⑤/바나나	미역죽/멜론	한우죽⑯/귤	흑임자죽/샤인머스캣
점심	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑮ 미역줄기볶음⑤ 고구마순나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	수수밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑩ 다시마튀각 애호박나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	미나리훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 치킨가라아게②⑤⑥⑮⑯ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 유기농주스(영아:쌀과자) 깍두기⑤⑥⑨(영아:백김치⑤)	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤ 도토리묵무침⑤ 얼갈이나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	홍국찹쌀밥 감자국⑤ 한우숙주볶음⑤⑯ 어묵조림⑤ 부추새콤무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)
오후간식	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩/유기농우유②	치즈롤인①②⑤⑥/유기농우유②	어묵우동⑤⑥/무가당요구르트②	알감자버터구이②/유기농우유②	단팥빵①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	파인애플주스	멜론두유	유기농우유②	플레인요거트②	토마토주스⑫
	9	10	11	12	13
오전간식	누룽지죽/백김치⑤/배	새우살죽⑨/대추방울토마토⑫	전복채소죽⑱/귤	달걀죽①/바나나	시금치된장죽⑤⑥/단감
점심	차조밥 미역국⑤ 돈육콩나물불고기⑤⑩ 느타리버섯나물⑤ 비타민샐러드⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑮ 건새우볶음⑨ 깻잎나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	카레라이스②⑤⑥⑩ 우동장국⑤ 고로케①②⑤⑥⑫⑯⑱ 브로콜리참깨무침⑤ 짜먹는요구르트②(영아:유기농주스) 총각김치⑥⑨(영아:백김치⑤)	수수밥 돈육우거지국②⑤⑥⑩⑯ 함박스테이크구이⑩ 아몬드고구마범벅①⑤ 오이무침 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	찹쌀밥 유부주머니국⑤⑥⑩⑯ 한우사태찜⑤⑯ 실곤약채소무침⑤ 미나리숙주나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)
오후간식	크로와상①②⑤⑥/유기농우유②	채소비빔만두①②⑤⑥⑩/유기농우유②	잔치국수⑤⑥/무가당요구르트②	푸실리파스타⑤⑥⑩⑫/유기농우유②	핫도그①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	포도주스	사과주스	유기농우유②	자몽주스	무가당요구르트②
	16	17	18 (생일잔치)	19	20
오전간식	양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯/ 크루통②⑤⑥/사과	브로콜리죽/샤인머스캣	닭살죽⑮/바나나	김가루죽/배	버섯채소죽/멜론
점심	혼합잡곡밥 얼갈이국⑤ 돈육표고볶음⑤⑩ 청포묵무침⑤ 참나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	현미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑮ 연근조림⑤ 오이지무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	흑미밥 한우미역국⑤⑯ 등심돈까스⑤⑥⑩/돈까스소스⑤⑥⑫⑰ 뮤즐리잔멸치볶음⑤⑥ 유기농주스(영아:쌀과자) 깍두기⑤⑥⑨(영아:백김치⑤)	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 고사리나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	토마토찹쌀밥⑫ 오징어국⑤⑰ 한우불고기⑤⑯ 감자채볶음 상추무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)
오후간식	도라야끼①②⑤⑥/유기농우유②	구운계란①/유기농우유②	생일케이크①②⑤⑥/유기농우유②	★스페셜데이★ 햄에그토스트①②⑤⑥⑩/무가당요구르트②	두부도넛②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	망고주스	검은콩두유	자두주스	유기농우유②	포도주스
	23	24	25	26	27
오전간식	씨리얼/유기농우유②/귤	한우죽⑯/사과	콩비지죽⑤/단감	모듬채소죽/파인애플	호두죽⑭/샤인머스캣
점심	흑미밥 버섯된장찌개⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑮/데미글라스소스⑤⑥ 가지나물⑤ 취나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	혼합잡곡밥 순두부국⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/두부저염쌈장⑤⑥ 게맛살볶음①②⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	한우삼색비빔밥⑤⑥⑯/양념장⑤ 팽이버섯맑은국⑤ 새우튀김②⑤⑥⑨ 청경채나물⑤ 짜먹는요구르트②(영아:유기농주스) 총각김치⑥⑨(영아:백김치⑤)	수수밥 한우무국⑤⑯ 데리야끼연어구이⑤⑥⑯ 건파래자반 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	강황찹쌀밥 황태국⑤ 한우찹스테이크②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박크랜베리범벅①⑤ 그린샐러드⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)
오후간식	잔멸치섞음밥⑤⑥/유기농우유②	꿀호떡①②⑤⑥/유기농우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/무가당요구르트②	군고구마/유기농우유②	카스테라①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	레몬에이드	매실주스	유기농우유②	플레인요거트②	미숫가루두유
	30				
오전간식	누룽지죽/백김치⑤/배				
점심	현미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 레몬무쌈/머스타드소스①⑤ 우엉채조림⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)				
오후간식	유부초밥①②⑤⑥/유기농우유②				
늦은오후간식	감귤주스				

식단 안내

* 영아(1-2세) 일일 900kcal 단백질 20g '연령발달에 따라 0세 중 이유식 완료 단계 영아에게 일반 식단을 제공합니다.' / 유아(3-5세) 일일 1400kcal 단백질 25g
* 당질 55g, 단백질 20-25g, 지질12g, 칼슘 500-600mg / 국 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다.
* 알레르기 대체식은 알레르기 유발물질이 포함되어 있는 해당 메뉴와 같은 식품군에 있는 메뉴로 제공됩니다.
* 같은 식품군으로 대체가 불가능 할 경우 제거식 또는 간편메뉴로 대체될 수 있습니다.
* 상기메뉴는 식자재수급 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.

원산지 표시 안내

농산물 : 쌀(밥/죽/누룽지)-국내산, 찹쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 두부(두부류/콩국수/콩비지)-국내산
김치류 : 배추(반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 절인배추 포함)-국내산, 얼갈이배추-국내산, 봄동-국내산, 고춧가루-국내산
축산물 : 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산
축산가공품 : 햄/소시지/미트볼/너비아니/섭산적/베이컨/만두/탕수육/동그랑땡/돈까스-돈육(국내산), 훈제오리고기-오리고기(국내산)
핫도그-닭(국내산)/돈육(국내산), 치킨-닭(국내산), 함박스테이크-닭(국내산), 돈육(국내산)
수산물 : 고등어(국내산), 갈치(국내산), 참조기(국내산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 주꾸미(태국), 꽃게(국내산), 명태(러시아산)
넙치(광어)-미국, 코다리(러시아), 동태(러시아), 방어-국내산, 전복-국내산
수산가공품 : 어묵(연육)-베트남산, 진미채/오징어실채(오징어)-페루산, 생선까스(명태)-러시아산, 황태/북어-러시아산, 다랑어(캔)-원양산/태평양산

알레르기 유발식품 안내

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

11월 야간연장 저녁식단

작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	혼합잡곡밥 맑은동태탕 동그랑땡 브로콜리숙회 고구마순나물 배추김치	혼합잡곡밥 한우시래기국 두부감자조림 도라지나물 구이김 배추김치	혼합잡곡밥 백김치찌개 치즈달걀말이 잔멸치볶음 부추나물 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 총알새송이버섯볶음 미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥 달걀쪽파국 돈육애호박조림 파프리카무침 참나물 배추김치
	9	10	11	12	13
저녁	혼합잡곡밥 순살감자탕 두부조림 우엉채볶음 도라지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨우거지국 너비아니구이 도토리묵상추무침 연근부각 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕 닭살볶음 취나물무침 브로콜리나물 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무채국 간장돈육불고기 상추쌈/저염쌈장 치커리귤무침 배추김치	혼합잡곡밥 한우양파국 임연수조림 열무나물 채소피클 배추김치
	16	17	18	19	20
저녁	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육갈비찜 명엽채볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 한우무국 생선까스/소스 건파래자반 시금치무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 파프리카감채 고구마부각 곤드레무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리구이/소스 고구마범벅 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 돈육감자탕 해물파전 호박볶음 얼갈이나물 배추김치
	23	24	25	26	27
저녁	혼합잡곡밥 사골국 한식잡채 새송이버섯장조림 양상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 베이컨달걀말이 비타민파인애플샐러드 우엉채조림 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육채소볶음 다시마튀각 양배추나물 배추김치	혼합잡곡밥 한우배추전골 대패오리볶음 쌈무 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 애호박두부국 한우감자조림 톳무침 고사리나물 배추김치
	30				
저녁	혼합잡곡밥 청국장찌개 삼치무조림 느타리버섯볶음 로메인무침 배추김치				

11월 휴일보육 식단

작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

날짜	1	7	8	14	15
오전간식	누룽지죽/백김치/사과	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/배	씨리얼/유기농우유/사과	누룽지죽/백김치/바나나
점심	혼합잡곡밥 부추양파국 한우마파두부 청포묵무침 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 된장찌개 오삼불고기 올방개묵무침 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 무채국 닭다리살구이 연두부찜 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 돈육채소볶음 게살숙주나물 새콤무생채 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 한우장조림 감자채볶음 해초무침 배추김치
오후간식	맛밤/유기농우유	두부과자/유기농우유	야채찐빵/유기농우유	구운계란/유기농우유	약과/유기농우유
	21	22	28	29	
오전간식	씨리얼/유기농우유/배	누룽지죽/백김치/사과	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/배	
점심	혼합잡곡밥 한우갈비탕 토마토달걀볶음 도라지나물 채소피클 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 양볼락조림 근대나물 미역무침 배추김치	혼합잡곡밥 연두부국 함박스테이크구이 새콤브로콜리무침 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 한우감자국 들기름두부부침 어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	
오후간식	플레인와플/유기농우유	머핀/유기농우유	핫도그/유기농우유	마들렌/유기농우유	

공항 꿈나무 제2 어린이집

모아맘보육재단

11월 이유식 식단 및 간식표

작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

		월	화	수	목	금
날짜		2	3	4	5	6
오전간식	완료기	한우시금치진밥/사과	두부쑥갓진밥/바나나	한우미역진밥/배	한우콩나물진밥/사과	닭살감자진밥/바나나
점심	완료기	두부고구마진밥	닭살청경채진밥	저염치즈로메인진밥	얼갈이감자진밥	한우숙주진밥
오후간식	완료기	미역당근진밥	한우애호박진밥	두부당근진밥	저염치즈당근진밥	두부당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		9	10	11	12	13
오전간식	완료기	닭살미역진밥/배	저염치즈열무진밥/바나나	한우감자진밥/사과	닭살우거지진밥/바나나	한우시금치진밥/배
점심	완료기	콩나물느타리진밥	한우오이진밥	브로콜리애호박진밥	저염치즈고구마진밥	두부숙주진밥
오후간식	완료기	한우비타민진밥	콩나물양파진밥	저염치즈당근진밥	오이당근진밥	닭살오이진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		16	17	18	19	20
오전간식	완료기	저염치즈양송이버섯진밥/사과	닭살브로콜리진밥/배	한우미역진밥/바나나	한우양배추진밥/배	저염치즈닭살진밥/사과
점심	완료기	한우표고버섯진밥	콩나물연근진밥	닭살양송이진밥	닭살고사리진밥	한우감자진밥
오후간식	완료기	두부참나물진밥	저염치즈오이진밥	두부양파진밥	두부당근진밥	상추당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		23	24	25	26	27
오전간식	완료기	닭살느타리버섯진밥/바나나	순두부모듬채소진밥/사과	콩비지팽이버섯진밥/배	한우무진밥/바나나	저염치즈단호박진밥/사과
점심	완료기	가지당근진밥	두부상추진밥	닭살청경채진밥	콩나물당근진밥	두부당근진밥
오후간식	완료기	취나물양파진밥	한우당근진밥	애호박당근진밥	고구마양파진밥	한우양파진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		30				
오전간식	완료기	닭살배추진밥/배				
점심	완료기	저염치즈당근진밥				
오후간식	완료기	한우우엉진밥				
늦은오후간식		아기치즈				