♥ 11월 식단 및 간식표 ♥

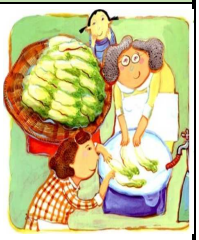
작성자 : 김가영 영양사 - 면허번호 130671

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	누룽지죽/백김치/사과	한우죽/바나나	들깨죽/멜론	표고버섯죽/귤	옥수수죽/샤인머스캣
점심	클로렐라찹쌀밥 근대된장국 갈릭훈제연어구이 볼어묵조림 우거지나물볶음 배추김치(영아:백김치)	보리밥 감자맑은국 돈육버섯볶음 건파래자반 시금치나물 배추김치(영아:백김치)	짜장덮밥 유부주머니국 스크램블에그 브로콜리새콤무침 우리밀쿠키(영아:사과칩) 깍두기(영아:백김치)	강황쌀밥 맑은미역국 한우당면불고기 숙주나물 다시마부각 총각김치(영아:백김치)	현미밥 사골곰탕 코코넛코다리강정/소스 오징어실채조림 깻잎나물볶음 배추김치(영아:백김치)
오후간식	김가루볶음밥/ 무가당요구르트	오꼬노미야끼/ 유기농우유	단호박찜/ 유기농우유	등심탕수육/유기농우유	미니붕어빵/유기농우유
늦은오후간식	수제미숫가루라떼	매실주스	유기농식혜	샤인머스캣주스	파인애플주스
	9	10	11	12	13
오전간식	모닝빵/유기농우유/배	두부죽/대추방울토마토	녹두죽/귤	닭살죽/바나나	흑임자죽/단감
점심	조각서리태밥 쌈추된장국 치즈닭갈비 도라지배무침 미나리나물 배추김치(영아:백김치)	홍국쌀밥 콩나물국 오삼불고기 명엽채조림 상추겉절이 배추김치(영아:백김치)	삼색나물비빔밥 쑥갓된장국 들기름두부구이 새송이볶음 짜먹는요구르트(영아:딸기칩) 깍두기(영아:백김치)	수수밥 맑은얼갈이국 한우파프리카볶음 감자조림 궁채나물 총각김치(영아:백김치)	혼합잡곡밥 파송송달걀국 삼치구이 치커리사과샐러드 김구이 배추김치(영아:백김치)
오후간식	물만둣국/ 무가당요구르트	채소볶음밥/ 유기농우유	수제핫케이크/ 유기농우유	로제파스타/ 유기농우유	삶은유정란/ 유기농우유
늦은오후간식	한라봉주스	당근주스	스위트트로피컬주스	배도라지주스	망고주스
	16	17(생일잔치)	18	19	20
오전간식	브로콜리크림스프/크루통/사과	팽이된장죽/샤인머스캣	시금치죽/바나나	고구마죽/배	메생이전복죽/멜론
점심	보리밥 안매운육개장 오리부추볶음 도토리묵무침 연근부각 배추김치(영아:백김치)	백미밥 한우미역국 치즈돈까스/소스 코오슬로샐러드 곤드레나물 배추김치(영아:백김치)	차슈덮밥 미소장국 메추리알조림 애호박나물 우리밀계란과자(영아:배칩) 깍두기(영아:백김치)	차조밥 오징어무국 한우등심구이 마카로니샐러드 얼갈이무침 총각김치(영아:백김치)	현미밥 맑은순두부국 어린이닭강정 우엉채조림 취나물볶음 배추김치(영아:백김치)
오후간식	흑깨고구마맛탕/ 유기농우유	생일케이크/유기농우유	양지쌀국수/ 무가당요구르트	★스페셜데이★ 수제불고기버거/ 유기농우유	우리밀핫도그/유기농우유
늦은오후간식	사과주스	감귤주스	플레인요거트	포도주스	검은콩두유
	23	24	25	26	27
오전간식	씨리얼/유기농우유/귤	감자죽/사과	콩비지죽/단감	백김치죽/파인애플	계란죽/샤인머스캣
점심	홍국쌀밥 한우샤브탕 두툼고기완자 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치(영아:백김치)	수수밥 배추맑은국 돈육사태찜 새콤무생채 열무된장나물 배추김치(영아:백김치)	치킨마요볶음밥 팽이버섯된장국 채소고로케 꼬들단무지무침 우리밀웨하스(영아:사과칩) 배추김치(영아:백김치)	강황찹쌀밥 건새우아욱국 차돌박이미나리볶음 양상추토마토샐러드 가지나물 총각김치(영아:백김치)	클로렐라찹쌀밥 설렁탕 가자미카레구이 감자범벅 돌나물무침 깍두기(영아:백김치)
오후간식	잔치국수/ 유기농우유	케이준치킨샐러드/ 유기농우유	알감자구이/ 무가당요구르트	유부초밥/ 유기농우유	오렌지머핀/ 유기농우유
늦은오후간식	수제블루베리라떼	파인애플주스	유기농우유	스위트트로피컬주스	유기농식혜
	30				
오전간식	누룽지죽/백김치/배				
점심	혼합잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭 단감오이샐러드 들깨고사리볶음 배추김치(영아:백김치)				
오후간식	해물볶음우동/ 유기농우유				
늦은오후간식	플레인요거트				

11월의 세시 - 한로

한로는 찰 한(寒),이슬 로(露)를 써서 '찬 이슬' 이라는 뜻이에요.
가을이 깊어지면서 밤사이 기온이 낮아지고, 풀과 나뭇잎에 맺힌 이슬도 차가워지는 시기를 나타내는데요.아직 본격적인 겨울 취이가 시작되는 것은 아니지만. 선선했던 초가을을 지나 쌀쌀한 늦가을로 넘어가는 때라고 보면 됩니다.한로는 24절기 중 17번째 절기로, 추분 다음에 오고 상강 전에 위치해요. 한로 무렵은 가을걷이가 한창인 때고, 농촌에서는 추수와 타작을 하느라 바쁜 시기였다고 합니다.특정 명절처럼 행사를 치르는 날이기보다 계절의 변화를 알려주는 절기라고 보는 편이 정확해요.
한로를 맞아 꿈나무 친구들과 함께 잘 자란 곡식과 과일에 감사함을 잊지 않고 지내도록 하겠습니다. ^^





* 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 계란(메추리알 포함)-국내산
* 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 찹쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 콩(두부류, 콩비지)-국내산
* 김치류 배추(반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 절인배추 포함)-국내산, 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산
* 명태(동태, 코다리 포함)-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(가공)-페루산, 다랑어-원양산/태평양산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 삼치-국내산, 방어-국내산, 아귀-국내산, 주꾸미-국내산
* 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣
* 상기메뉴는 식자재수급 사정에 의해서 변경될수 있습니다.

인천공항 Incheon Airport 꿈나무 제3 어린이집 모아맘보육재단