11 월 식 단 표 [만 3-5 세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	양송이스프②⑤⑥& 모닝롤①②⑤⑥	홍합살양파죽⑯	바나나	짜먹는요거트②&오이스틱	감귤
점 심	파로밥 낙지샤브국⑤⑥⑱ 오곡치킨너겟⑤⑥⑩⑮ 단호박타락묵무침②⑤ 배추김치	칼슘쑥쑥홍국찹쌀밥 사골떡국①⑤⑥⑯ 순살방어무조림⑤⑥ 참나물토마토샐러드⑫ 배추김치	기장밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 표고소불고기⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 홍시깍두기	차수수밥 명란맑은순두부탕⑤ 돈육춘장볶음⑤⑥⑩&꽃빵 양상추샐러드&오렌지드레싱 배추김치	백미밥 배추된장국⑤ 고기완자전①⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음 홍시깍두기
열량/단백질/칼슘	435 / 11.2 / 185	425 / 10.8 / 190	440 / 11.5 / 195	430 / 10.5 / 180	450 / 11.0 / 185
오후간식	삼색야채핫바⑤⑥⑱& 요구르트②	백설기&미숫가루두유⑤	들깨수제비⑤⑥	깻잎훈제오리볶음밥⑤⑥	초코크림팬케이크①②⑤⑥/ &고칼슘우유②
	9	10	11	12 (생일축하)	13
오전간식	생크림스프①②⑤⑥& 스틱브레드①②⑤⑥	옥수수치즈죽②	배	팥죽	사과
점 심	클로렐라찹쌀밥 목살김치찌개⑤⑩ 스크램블에그① 고사리볶음⑤ 홍시깍두기	보리밥 애호박감잣국 사태곤약장조림⑤⑥⑯ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 배추김치	조각서리태밥⑤ 소고기뭇국⑯ 주꾸미떡볶음⑤⑥⑰ 얼갈이쌈장나물⑤ 홍시깍두기	백미밥 전복살미역국 통살치킨까스⑤⑥⑮& 홀그레인소스①⑤ 보코치니샐러드② 배추김치/생일케이크①②⑤⑥	친환경귀리밥 맑은아귀탕⑤ 오색잡채⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치
열량/단백질/칼슘	445 / 11.0 / 190	450 / 11.5 / 195	435 / 10.8 / 185	440 / 12.0 / 200	465 / 11.2 / 180
오후간식	비엔나케익②⑤⑥⑮⑯& 둥굴레차	오곡코코볼⑥& 고칼슘우유②	짜장면⑤⑥⑩	참치마요주먹밥①⑤	꿀호떡①⑤⑥& 고칼슘우유②
	16	17	18	19	20
오전간식	흑임자스프②⑤⑥& 브라운브레드①②⑤⑥	단호박죽	토마토⑫	우리밀두부칩⑤⑥& 두유⑤	샤인머스캣
점 심	흑미밥 감자수제비국⑤⑥ 조랭이떡돼지갈비찜⑤⑥⑩ 탕평채 배추김치	칼슘강황밥 버섯된장찌개⑤⑯ 무항오리불고기⑤⑥ 크래미숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 북엇국① 직화함박⑤⑥⑩⑯&데미소스 오이배무침 홍시깍두기	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치카레구이⑤⑥⑦ 건파래볶음 배추김치	수수밥 황기닭곰탕⑮ 소고기마파두부⑤⑥ 유자꼬들단무지무침 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	435 / 11.8 / 190	430 / 11.0 / 190	430 / 11.0 / 190	440 / 11.5 / 200	455 / 12.0 / 195
오후간식	구운달걀①&식혜	휘낭시에①②⑤⑥& 고칼슘우유②	유부어묵우동⑤⑥	가쓰오 후리가케주먹밥①⑤⑥⑱	오븐에구운도넛①②⑤⑥ &고칼슘우유②
	23	다문화연계 프랑스	25	26	27
오전간식	당근스프①②⑤⑥ &우유식빵①②⑤⑥	달걀부추죽①	사과	참치야채죽⑤	단감
점 심	토마토찹쌀밥 곤약어묵국⑤⑥ 가지돈육불고기⑤⑥⑩ 아몬드멸치볶음⑤ 배추김치	시금치볶음밥 팽이미소국⑤ 닭다리살프리카세②⑮ 홍시깍두기 붓세①②⑤⑥	백미밥 채식육개장⑤ 소시지허브볶음②⑤⑥⑩ 무생채 배추김치	귀리밥 콩비지찌개⑤⑩ 동태순살조림⑤⑥ 만다린샐러드①⑤ 홍시깍두기	흑미밥 들기름미역국⑱ 양송이하이라이스⑤⑥⑯ 카다이프새우튀김⑤⑥⑨ 배추김치
열량/단백질/칼슘	450 / 11.5 / 195	435 / 10.8 / 185	440 / 12.0 / 200	465 / 11.2 / 180	445 / 11.0 / 190
오후간식	찐고구마&검은콩두유⑤	증편&저당청사과주스	불고기크림파스타①②⑤ ⑥⑯	카레볶음밥⑤⑥⑩⑯	흑임자약과⑤⑥ &고칼슘우유②
	30				
오전간식	크림어니언스프& 밀크롤인빵				
점 심	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 마늘쫑베이컨볶음 배추김치	⭐ 11월 제철식품 ⭐ 단감, 사과, 배, 귤, 유자, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 무, 고등어, 삼치		식품알레르기 표시안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	
열량/단백질/칼슘	435 / 10.8 / 185				
오후간식	만두탕수&소스				

* 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준,2020)에 준하여 작성되었습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	치킨너겟(계육:국산)/ 고기완자전(돈육:국내산)/ 비엔나케익(돈육:국산)/치킨까스(국내산) 베이컨(미국산)
	콩 (두부/비지)	오징어,낙지	동태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
	두부,/순두부:대두:외국산 ,연두부:국산	중국,베트남	러시아산	중국	국산	야채핫바(어육:베트남산)/ 카다이프새우튀김(새우:베트남산)

그랑힐스 어린이집

11 월 식 단 표 [만 1-2 세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	양송이스프②⑤⑥& 모닝롤①②⑤⑥	홍합살양파죽⑯	바나나	짜먹는요거트②&오이스틱	감귤
점 심	파로밥 낙지샤브국⑤⑥⑱ 오곡치킨너겟⑤⑥⑩⑮ 단호박타락묵무침②⑤ 배추김치	칼슘쏙쏙홍국찹쌀밥 사골떡국①⑤⑥⑯ 순살방어무조림⑤⑥ 참나물토마토샐러드⑫ 배추김치	기장밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 표고소불고기⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 홍시깍두기	차수수밥 명란맑은순두부탕⑤ 돈육춘장볶음⑤⑥⑩&꽃빵 양상추샐러드&오렌지드레싱 배추김치	백미밥 배추된장국⑤ 고기완자전①⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음 홍시깍두기
열량/단백질/칼슘	285 / 6.8 / 160	290 / 5.2 / 155	280 / 6.0 / 160	290 / 6.5 / 170	300 / 7.0 / 165
오후간식	삼색야채핫바⑤⑥⑱& 요구르트②	백설기&미숫가루두유⑤	들깨수제비⑤⑥	깻잎훈제오리볶음밥⑤⑥	초코크림팬케이크①②⑤⑥/ &고칼슘우유②
	9	10	11	12 (생일축하)	13
오전간식	생크림스프①②⑤⑥& 스틱브레드①②⑤⑥	옥수수치즈죽②	배	팥죽	사과
점 심	클로렐라찹쌀밥 목살김치찌개⑤⑩ 스크램블에그① 고사리볶음⑤ 홍시깍두기	보리밥 애호박감잣국 사태곤약장조림⑤⑥⑯ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 배추김치	조각서리태밥⑤ 소고기뭇국⑯ 주꾸미떡볶음⑤⑥⑰ 얼갈이쌈장나물⑤ 홍시깍두기	백미밥 전복살미역국 통살치킨까스⑤⑥⑮& 홀그레인소스①⑤ 보코치니샐러드② 배추김치/생일케이크①②⑤⑥	친환경귀리밥 맑은아귀탕⑤ 오색잡채⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치
열량/단백질/칼슘	290 / 5.2 / 155	280 / 6.0 / 160	290 / 6.5 / 170	300 / 7.0 / 165	285 / 6.8 / 160
오후간식	비엔나케익②⑤⑥⑮⑯& 둥굴레차	오곡코코볼⑥& 고칼슘우유②	짜장면⑤⑥⑩	참치마요주먹밥①⑤	꿀호떡①⑤⑥& 고칼슘우유②
	16	17	18	19	20
오전간식	흑임자스프②⑤⑥& 브라운브레드①②⑤⑥	단호박죽	토마토⑫	우리밀두부칩⑤⑥& 두유⑤	샤인머스캣
점 심	흑미밥 감자수제비국⑤⑥ 조랭이떡돼지갈비찜⑤⑥⑩ 탕평채 배추김치	칼슘강황밥 버섯된장찌개⑤⑯ 무항오리불고기⑤⑥ 크래미숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 북엇국① 직화함박⑤⑥⑩⑯&데미소스 오이배무침 홍시깍두기	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치카레구이⑤⑥⑦ 건파래볶음 배추김치	수수밥 황기닭곰탕⑮ 소고기마파두부⑤⑥ 유자꼬들단무지무침 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	295 / 6.0 / 160	300 / 6.5 / 165	285 / 5.8 / 155	290 / 7.0 / 170	305 / 6.2 / 150
오후간식	구운달걀①&식혜	휘낭시에①②⑤⑥& 고칼슘우유②	유부어묵우동⑤⑥	가쓰오 후리가케주먹밥①⑤⑥⑱	오븐에구운도넛①②⑤⑥ &고칼슘우유②
	23	다문화연계 프랑스	25	26	27
오전간식	당근스프①②⑤⑥ &우유식빵①②⑤⑥	달걀부추죽①	사과	참치야채죽⑤	단감
점 심	토마토찹쌀밥 곤약어묵국⑤⑥ 가지돈육불고기⑤⑥⑩ 아몬드멸치볶음⑤ 배추김치	시금치볶음밥 팽이미소국⑤ 닭다리살프리카세②⑮ 홍시깍두기 붓세①②⑤⑥	백미밥 채식육개장⑤ 소시지허브볶음②⑤⑥⑩ 무생채 배추김치	귀리밥 콩비지찌개⑤⑩ 동태순살조림⑤⑥ 만다린샐러드①⑤ 홍시깍두기	흑미밥 들기름미역국⑱ 양송이하이라이스⑤⑥⑯ 카다이프새우튀김⑤⑥⑨ 배추김치
열량/단백질/칼슘	325 / 7 / 165	310 / 6 / 160	315 / 6 / 155	275 / 5.8 / 160	290 / 6.5 / 165
오후간식	찐고구마&검은콩두유⑤	증편&저당청사과주스	불고기크림파스타①②⑤ ⑥⑯	카레볶음밥⑤⑥⑩⑯	흑임자약과⑤⑥ &고칼슘우유②
	30				
오전간식	크림어니언스프②⑤⑥& 밀크롤인빵①②⑤⑥				
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 야채계란찜① 마늘쫑베이컨볶음⑩ 배추김치				
열량/단백질/칼슘	295 / 6.8 / 160				
오후간식	만두탕수⑤⑥⑩&소스				

★ 11월 제철식품 ★

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 배추, 양배추,
브로콜리, 당근, 무, 고등어, 삼치

식품알레르기 표시안내

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

* 본 식단은 만 1~2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 500mg)에 준하여 작성되었습니다. .

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	치킨너겟(계육:국산)/ 고기완자전(돈육:국내산)/ 비엔나케익(돈육:국산)/치킨까스(국내산) 베이컨(미국산)
	콩 (두부/비지)	오징어,낙지	동태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
	두부,/순두부:대두:외국산 ,연두부:국산	중국,베트남	러시아산	중국	국산	야채핫바(어육:베트남산)/ 카다이프새우튀김(새우:베트남산)

그랑힐스 어린이집