마전♡어린이집 26년 11월 식단표

인천광역시 검단구 완정로 64번길
032-561-9900



영양사 면허번호 제 120256호

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기스프	사과	소고기죽	단감	떠먹는 요거트	치킨너겟
점 심	흑미밥 버섯전골 닭살감자조림 명엽채볶음 배추김치	수수밥 어묵국 고등어무조림 우엉조림 깍두기	닭갈비볶음밥 미역맑은국 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 시래기된장국 소고기채소볶음 감자채볶음 깍두기	잡곡밥 부대찌개 메추리알장조림 숙주나물 배추김치	야채볶음밥 무장국 오징어튀김 배추김치
오후간식	김자반주먹밥	찐고구마*보리차	수제비	야채튀김	소보로*우유	
kcal/단백질/칼슘						
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	스트링치즈	파인애플	해물영양죽	바나나	떠먹는 요거트	야채죽
점 심	백미밥 소고기뭇국 두부양념조림 김구이 깍두기	기장밥 조갯살부추국 오리주물럭 시금치나물 배추김치	참치마요덮밥 미소된장국 가지나물볶음 깍두기	수수밥 순두부백탕 너비아니구이 견과류멸치볶음 배추김치	차조밥 아욱된장국 제육볶음 청경채볶음 깍두기	취나물밥*양념장 미소된장국 동그랑땡 배추김치
오후간식	크림파스타	짜장떡볶이	찐감자*매실차	감자튀김	호박카스테라*우유	
kcal/단백질/칼슘						
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	옥수수스프	사과	새우살죽	메론	떠먹는 요거트	버섯전
점 심	기장밥 순두부국 떡갈비구이 콩나물무침 배추김치	차조밥 우거지된장국 돼지고기두루치기 브로콜리무침 깍두기	소고기무밥*양념장 유부장국 김자반 배추김치	수수밥 맑은동태탕 미트볼조림 연근조림 깍두기	Happy Birthday♥ 차조밥 홍합미역국 소불고기 시금치나물 배추김치	시금치볶음밥 들깨미역국 삼치구이 배추김치
오후간식	어묵우동	핫도그	잔치국수	김말이튀김	케이크*우유	
kcal/단백질/칼슘						
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	스트링치즈	귤	전복죽	방울토마토	떠먹는 요거트	모닝빵
점 심	흑미밥 우거지된장국 순살연근찜닭 부추사과무침 배추김치	기장밥 순살갈비탕 두부부침*간장양념 새콤달콤미역무침 깍두기	새우살굴소스볶음밥 맑은김칫국 꽃맛살무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 탕수육 고사리무침 깍두기	흑미밥 달걀파국 돼지고기수육 양배추쌈무침 배추김치	야채비빔밥 유부장국 김구이 깍두기
오후간식	참치주먹밥	팝콘치킨	해물빈대떡	볶음우동	고구마컵케이크*우유 (푸드아트)	
kcal/단백질/칼슘						
일 자	30(월)					
오전간식	크림스프					
점 심	백미밥 황태국 소고기탕평채 가지무침 배추김치					
오후간식	찐빵					
kcal/단백질/칼슘						

<제철음식>

- 채 소 : 고구마, 무, 늙은 호박
- 해산물: 굴, 게, 홍합, 고등어, 갈치, 꽁치
- 과 일 : 사과, 배, 석류
- ♥ 우유(요구르트) 알레르기의 경우 두유로 대체 예정입니다.
- ♥ 마전어린이집에서는 아워홈에서 신선한 식자재를 매일 공급받고 있으며, 간식으로는 자연식품 또는 유제품을 주 3회 제공하고 있습니다.

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	갈치	햄	고등어	오징어	새우	쌀(밥/죽/누룽지)	배추김치		콩(두부류/된장)
										배추	고춧가루	
	국내산/호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산/중국산

2025년 서울공동개발 가정통신문

11월 환경의 날 이야기 농업인의 날

11월 환경의 날! 농업인의 날에 대해 알아보아요!

- 11월 11일 농업인의 날은 1996년 지정된 우리나라 고유의 기념일로 한 해 동안 구슬땀을 흘리며 작물을 길러낸 농업인들의 긍지와 자부심을 드높이고 농업의 중요성을 되새기는 날이에요.
- 우리 먹거리 생산과 농업 발전에 힘쓰는 농업인들의 노고에 감사의 마음을 전하기 위해 일상생활 속 탄소중립을 실천해요.
- 저탄소·친환경 농축수산물 이용하기, 우리 지역, 제철 식재료로 식탁 꾸리기, 음식물 쓰레기 배출 줄이기, 나만의 텃밭 가꾸기를 통해 일상생활 속 탄소중립을 실천할 수 있어요.
- 일상생활 속 탄소중립 실천으로 농업인의 노고를 기리고 앞으로 11월 환경의 날인 '농업인의 날'을 우리 함께 기억해 보아요!

[출처] 대한민국 정책브리핑, 환경부 탄소중립 실천포털

지구와 우리의 건강에 도움을 주는 이달의 저탄소 식재료를 소개해요!

저탄소 식재료	무슨 맛이 날까요?	어떤 영양소가 있을까요?	
 연근	아삭아삭한 식감과 은은한 단맛이 있어요!	비타민B6: 피로회복과 염증 완화에 효과적이에요!	뮤신: 연근의 점액 성분으로 위의 점막을 보호하여 위장을 튼튼하게 해요!
 당근	달큰하면서 독특한 향이 있어요!	베타카로틴, 루테인: 눈 건강과 신체 노화 방지 및 암 예방에 도움을 줘요!	리코펜: 면역력 향상과 고혈압, 동맥경화를 예방해 줘요!

[출처] 농식품정보누리, 농식품올바로

11월의 저탄소 메뉴인 연근찜닭을 만들어 보아요!

재료 * 4인분 기준

순살 닭고기 400g, 연근 70g, 당근 20g, 양파 30g, 식용유 7g, 물 180ml, 소금 1g, 다진 마늘 14g, 맛술 10g, 참기름 7g, 간장 27g, 올리고당 40g, 다진 파 8g, 설탕 2g, 후추 2g, 깨 약간



만드는 방법

① 껍질을 제거한 순살 닭고기는 적당한 크기로 썬 후 분량의 양념(소금 1g, 다진 마늘 7g, 맛술 10g, 참기름 7g)을 넣어 밑간한다.
② 연근, 당근은 0.5cm 두께로 썰어 4등분하고, 양파는 0.5cm 두께로 썬다.
③ 팬에 식용유를 두르고 닭살을 살짝 볶다가 연근, 당근을 추가하여 볶는다.
④ 닭살이 반 정도 익었으면 물 180ml를 넣고 끓이다가 찜닭 양념(간장 27g, 올리고당 40g, 다진 파 8g, 다진 마늘 7g, 설탕 2g, 후추 2g)를 넣고 끓인다.
⑤ 중불에서 졸이다가 고기가 거의 익으면 양파를 넣어 익힌 후 깨를 뿌려 완성한다.