한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/우리밀쿠키①②⑤⑥	찐감자 / 흰우유②	고구마타락죽②/사과②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부들기름구이⑤/양념장 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	샤인머스켓,바나나/흰우유②	물만둣국⑤⑥⑩/샐러드쥬스	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	어묵탕⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	단호박찜/흰우유②	전복채소죽⑱/깍두기②	새우살채소죽⑤⑨/백김치	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	발아현미밥 유부주머니전골⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 오이양파무침⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 등심돈가스⑤⑥⑯/소스 청경채나물⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	고구마,연근튀김①⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵①②⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥	간장비빔국수.⑤⑥⑩⑬/치즈②	쌀케익/요거타임②/귤
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	189/4	216/10
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/바나나②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 고등어카레구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 잡깨단부지부짐 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	쌀케익/샐러즈쥬스/사과①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	햄크로와상샌드위치⑤⑥/흰우유⑨	삼색잡채②⑤⑥/두유②
열량/단백질	222/8	192/6	212/7	190/4	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	씨리얼/바나나①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 깍두기②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑲⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 함박스테이크①②⑤⑥⑯ 두부카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵쑥갓탕⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨	녹두밥 청국장찌개⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	단호박새우튀김⑤⑥/마시는요플레②	저당요플레①②/감귤	핫케익②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	143/6	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 어린이닭개장⑤⑥⑮ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	유뷰초밥⑤⑥/보리차⑤⑮				
열량/단백질	192/8				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	▣ 원산지 표시 **소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산**
알레르기 유발식품	

원산지	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어

표 시	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복			
	국내산	국내산			
가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
	코다리살강정	베이컨	소시지	오징어실채	치킨가라아케
	명태	돈육	돈육	오징어	닭
	러시아	호주산	국내산	페루산	국내산
	깐쇼새우	떡갈비			
	새우살				
	베트남				