문화어린이집 11월 식단표

영양사 : 이가현

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
날짜	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	연두부죽	사과/고칼슘우유	소고기죽	샤인머스켓/유기농우유	고구마쌀죽	완두콩죽
점심	잡곡밥 청국장찌개 채소달걀찜 새우살청경채볶음 깍두기	잡곡밥 감자양파국 돈육콩나물불고기 애호박나물 깍두기	렌틸콩밥 바지락순두부국 훈제오리파프리카볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 북어무국 떡갈비구이 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 순살아귀조림 김자반볶음 무생채	잡곡밥(적은양) 해물칼국수 두부양파조림 깍두기
오후간식	시리얼/우유	블루베리잼식빵	찐고구마/달밤라떼	뽀모도로파스타	올바른핫도그*케찹	
날짜	9일	10일	11일	12일	13일	14일
오전간식	전복죽	단감/고칼슘우유	가지닭살죽	방울토마토/짜먹는요거트	옥수수스프*모닝빵	단호박죽
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국 굴소스닭살볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 두부구이*양념장 시금치무침 배추김치	잡곡밥 달걀애호박국 함박스테이크*소스 고사리나물 깍두기	잡곡밥 두부버섯된장국 돈목살폭찹 잔멸치볶음 깍두기	강황찹쌀밥 콩가루배추국 고기듬뿍잡채 진미채조림 깍두기	카레채소볶음밥 오징어튀김 단무지무침 배추김치
오후간식	흑미찐빵	(영아)짜장어묵볶이 (유아)짜장떡볶이	귤/롱현미과자	유부초밥	곡물와플/요구르트	
날짜	16일	17일 *생일잔치*	18일	19일	20일	21일
오전간식	새우살채소죽	사과/고칼슘우유	낙지죽	파인애플/유기농우유	달걀채소죽	영양잡곡죽
점심	잡곡밥 소고기배추국 햄채소스크램블에그 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 전복미역국 통살치킨까스*소스 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 버섯소불고기 취나물된장무침 깍두기	잡곡밥 안매운육개장 어묵볶음 도토리묵무침 깍두기	무우밥 유부두부된장국 순살고등어무조림 김구이 배추김치	잡곡밥(적은양) 온모밀국수 채소고로케 깍두기
오후간식	유부우동	생일케이크	삶은달걀/배도라지주스	새우살채소전	바나나/그릭요거트	
날짜	23일	24일	25일	26일	27일	28일
오전간식	치즈당근죽	키위/고칼슘우유	누룽지죽	바나나/떠먹는요거트	소고기채소죽	녹두죽
점심	잡곡밥 낙지연포탕 간장오리불고기 브로콜리참깨소스무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈육메추리알장조림 애호박나물 깍두기	카레라이스 두부야채완자전 오이무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 돈육파인애플볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 팽이버섯달걀국 참치두부조림 노란콩조림 깍두기	새우채소볶음밥 얼갈이된장국 연근조림 깍두기
오후간식	잔치국수	후리가케주먹밥	귤/슈크림붕어빵	우유치즈케이크	(영아)우리밀두부과자/두유 (유아)원데이넛츠/두유	
날짜	30일					
오전간식	게살채소죽					
점심	잡곡밥 소고기미역국 용가리치킨*소스 감자조림 배추김치					
오후간식	찐고구마/보리차					

♡ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 동일 식품군으로 변경될 수 있습니다.

♥ 식품 알레르기가 있는 원아는 별도의 식단을 제공하고 있습니다.

♡ 음식은 염도 0.6 이하로 조리하여 제공합니다.

♥ 영아-백김치 / 유아-배추김치,깍두기를 제공합니다.



원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기
	백미 현미 흑미 찹쌀	배추 고춧가루	두부 콩국수 콩비지	(한우, 육우, 젖소 명시)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		수산물		어육가공품	조미건어포류
	햄류 소세지류 베이컨류 분쇄가공육제품(만두 등)		고등어,삼치,새우살,게살,오징어,전복		어묵, 크레미살	진미채
	떡갈비,올바른핫도그,함박스테이크,두부야채완자 (돈육):국산/통살치킨까스,용가리치킨(계육):국산		국내산		어묵연육-베트남산	오징어-외국산