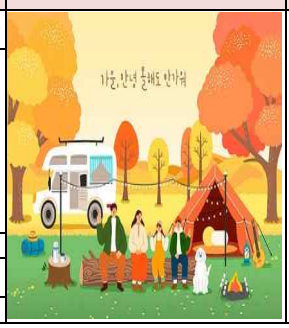
한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표

작성자 : 최선경 영양사 / 감수자 : 김혜진 영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리크림스프②⑤⑥⑮⑲/모닝빵①②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑱	흰살생선미역죽/파인애플
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 토마토배추김치⑨⑫	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫
0-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식	샤인머스켓/떠먹는요플레②	바나나/흰우유②	연두부⑤/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	들기름메밀국수③⑤⑥/저염치즈②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지/사과	전복채소죽⑱	소고기단호박죽⑲	새우살채소죽⑤⑨/단감	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 토마토배추김치⑨⑫	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기미역국⑤⑱ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
0-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식	연근튀김①⑤⑥/흰우유② (15개월미만:찐연근)	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/짜먹는요플레②	고구마케이크①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑲/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살채소죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽	단호박죽/사과
점심	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 토마토배추김치⑨⑫	현미밥 전복미역국⑤⑱ 훈제오리채소찜②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
0-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식	계란만둣국①⑤⑥⑩	감자전⑤⑥/마시는저당요플레②	로제푸실리파스타②⑤⑥⑫/흰우유②	삶은계란①/흰우유②/감귤	우유생크림케이크①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국⑤⑥⑩/스트링치즈②	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	소고기아욱죽⑱/ 흰우유②	게살채소죽⑤⑨/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 토마토배추김치⑨⑫	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 허브함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 황태미역국⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 열무김치⑥⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
0-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식	옥수수파래전⑤⑥/둥굴레차	바삭단호박튀김⑤⑥/매실차 (15개월이하 : 단호박찜/매실차)	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	블루베리쉬폰케이크①②⑤⑥/흰우유②	물만두⑤⑥⑩/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과		▲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.		
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑤⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨		※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. **※ 맵지 않은 토마토김치와 홍시깍두기, 백김치 이외의 김치종류는 배식 전 정수로 씻은 후 제공됩니다.** ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해 계산하였습니다.		
0-2세	416/12				
오후간식	닭곰탕국밥⑤⑮				
열량/단백질	192/8				
원산지표시	**▣ 원산지 표시** **소고기:국내산-한우,호주산-블랙앵거스, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,수수,귀리,누룽지,흑미,현미,보리,홍국찹쌀,기장,차조,녹두)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 깍두기: 무-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,유부-국내산,외국산, 양볼락:미국산, 황태:러시아산, 전복:국내산, 코다리살:명태(러시아산), 대구살:국내산, 새우:베트남산, 어묵:연육(갈치:원양산), 해물완자:오징어-페루산, 피쉬커틀릿:명태-러시아산, 함박스테이크:돈육,닭고기(국내산), 햄:돈육,닭고기(국내산)**				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣				

광주북부경찰서어린이집

한솔어린이보육재단

11월 후기 이유식 식단표

작성자 : 영양사 최선경 / 감수자 : 영양사 김혜진

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

11월 1주	후기 이유식	2	3	4	5	6
		소고기죽⑯ 연두부무진밥⑤ 채소진밥	고구마타락죽② 소고기얼갈이맑은진밥⑯ 애호박저염치즈채소진밥②	감자죽 당근채소타락진밥② 연두부채소진밥⑤	소고기채소죽⑯ 순두부양배추진밥⑤ 채소진밥	흰살생선미역죽 닭살채소진밥⑮ 연두부버섯피망진밥⑤
	열량/단백질	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월 2주	후기 이유식	9	10	11	12	13
		누룽지죽 소고기배추진밥⑯ 연두부어린잎진밥	전복채소죽⑱ 닭살무진밥⑮ 흰살생선채소진밥	소고기단호박죽⑯ 연두부팽이부추진밥⑤ 오트밀진밥	새우살채소죽⑨ 소고기양배추진밥 수수청경채진밥	소고기배추진밥 ⑯ 닭살브로콜리당근진밥⑮ 감자진밥①
	열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
11월 3주	후기 이유식	16	17	18	19	20
		연두부아욱진밥⑤ 소고기채소진밥⑯ 채소진밥	닭살채소죽⑮ 연두부시금치진밥 흰살생선채소진밥	소고기대파진밥 연두부양배추진밥⑤ 누룽지죽	흰살생선당근죽 소고기무진밥⑯ 연두부채소진밥⑤	단호박죽 전복미역진밥⑱ 저염치즈채소진밥②
	열량/단백질	298/12	273/10	264/9	261/8	242/8
11월 4주	후기 이유식	23	24	25	26	27
		소고기청경채진밥⑯ 양배추진밥 저염치즈채소진밥②	양파진밥 소고기흥국쌀채소진밥⑯ 단호박찹쌀죽	김가루콩나물진밥⑤ 소고기배추진밥⑯ 새우살채소죽	소고기아욱죽⑯ 저염치즈시금치진밥 오트밀채소현미진밥	게살채소죽⑤⑧ 닭살녹두진밥⑮ 소고기애호박진밥
	열량/단백질	244/10	262/8	234/6	281/9	252/6
11월 5주	후기 이유식	30				
		소고기채소진밥⑯ 연두부유채진밥 당근타락진밥②	*** 알레르기 유발식품** **①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육** **⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣**			
	열량/단백질	268/6				

광주북부경찰서어린이집