대전청사아람어린이집

청사아람이 드리는 냠!냠! 26년 11월 식단(0-1세)

1째주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	찹쌀누룽지탕	♣감귤+떠먹는요거트(2) 도담)베이비요거트	소라죽(18)	감자스프&크루통(2,5,6,15,16)	흑임자죽
점심	백미밥 낙지연포탕 한우우엉채볶음 숙주나물무침(5,6) 백김치	백미밥 청국장찌개(5,10) 가자미구이(6) 비타민나물무침(5,6) 백김치	백미밥 직접끓인 한우곰탕(16) 크랜베리멸치볶음 애호박새우젓볶음(5,9) 백김치	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 단호박오리볶음(5) 들깨오이무침 백김치	백미밥 닭살하이라이스 고구마튀김 밀감푸딩 백김치
오후간식	들기름간장비빔국수(5,6)	♣찐감자 보리차	♣군고구마 슬라이스치즈(2)	♣골드키위 마시는 요거트(2)	슈크림 붕어빵(1,2,5,6) 우유(2)
열량/단백질	270/12	260/11	290/13	300/12	320/10
2째주	11월 9일	11월 10일	11월 11일(농업인의날)	11월 12일	11월 13일
오전간식	오트밀참깨죽	다진오징어야채죽(17)	♣사과 아기치즈(2)	맛밤 우유(2)	소고기무우죽
점심	백미밥 경상도식소고기무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 백김치	백미밥 들깨느타리버섯국(5,6) 곤약돈육장조림(5,6,10) 된장파프리카무침(5,6) 백김치	목살필라프(1,5,10,16) 가쓰오장국(5,6) 고구마치즈그라탕(2) 조각파인애플 백김치	백미밥 북어계란국(1,5,6) 매실닭살볶음(6,15,18) 청경채된장나물(5,6) 백김치	백미밥 콩비지국(5,9,10) 고기속깻잎전(2,5,6,10,12,16) 콩나물천사채무침(5) 백김치
오후간식	♣배 우유(2)	♣찐단호박+조청 식물성유산균요구르트(2)	들깨메밀전병(1,2,3,5,6,10,16) 오곡미숫가루(2)	♣단감 떠먹는요거트(2)	단팥호빵(5,6) 우유(2)
열량/단백질	300/14	270/12	330/13	280/12	300/13
3째주	11월 16일	11월 17일	11월 18일(멕시코급식)	11월 19일	11월 20일
오전간식	감자배추죽	닭살죽	단호박크림스프 모닝빵(2,5,6)	♣바나나 견과류(5,14) 도담)맛밤	파래순두부죽
점심	백미밥 바지락맑은국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 시금치나물 백김치	백미밥 미역미소장국 순살삼치구이+유자간장 샛별중점)느타리버섯나물 백김치	김가루밥 게살연두부국(1,5,8,9) 불고기타코샐러드(5,6,16) 버터콘립구이(2,5,6) 백김치	백미밥 순두부찌개(5,10) 식물성미트볼볶음(5,6,12) 연근저염조림(5,6) 백김치	백미밥 건새우아욱국 돼지갈비찜(5,6,10) 참나물비트무침(5,6) 백김치
오후간식	수제고구마맛탕 매실차	토마토스파게티(2.5.6.10.12.13.16)	♣찐감자 오미자차	♣호박고구마 백김치	찹쌀약과(5) 배안에도라지
열량/단백질	280/11	260/12	350/14	300/12	302/13
4째주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	♣감귤+마시는요거트(2)	소고기부추죽(16)	버섯야채죽	♣찰토마토(12) 우유(2)	김가루애호박죽
점심	백미밥 홍합탕 오징어부추전(1,5,6,17) 국산베이컨감자채볶음(5,6,10) 백김치	백미밥 유부우동장국 한입떡갈비난자완스 가지나물(5) 백김치	백미밥 샤브샤브국 두부간장조림(5,6) 새송이버섯볶음 백김치	백미밥 맑은동태탕(5,6) 언양식불고기 오이양파무침(5,6) 백김치	백미밥 소고기짜장소스 쫀득꿔바로우(1,5,6,10) 골드키위퓨레 백김치
오후간식	유부간장주먹밥(5,6) 옥수수차	♣찐감자 매실차	♣찐단호박 떠먹는요거트(2)	고기손만두(2,5,6,10,16,18) 청포도사과주스(2)	미니치즈케이크(1,2,5,6) 우유(2)
열량/단백질	290/12	300/12	270/12	290/13	310/10
5째주	11월 30일				
오전간식	콘크림스프				
점심	백미밥 맑은콩나물국(5) 피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 백김치				
오후간식	구운계란(2) 유기농 포도주스				
열량/단백질	221/9.5				



* 본 식단은 푸드머스 식단을 참고 하여 석지혜 영양사 (면허번호:156637)가 어린이집에 맞게 수정 보완하여 작성하였습니다.

* 알레르기 식단 운영 방식이 변경되었습니다.
대상 원아를 위한 월간 대체식 식단표를 별도로 구성하며, 해당 원아는 기존 식단 대신 대체식 메뉴로 제공됩니

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찹쌀	배추김치 배추 고춧가루	콩 두부 콩국수 콩비지	쇠고기 (한우, 육우, 젖소 명시)	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
	식육가공품 햄류 소시지류 베이컨류 분쇄가공육제품(만두 등)		수산물 갈치,주꾸미,오징어		닭고기/오리고기
	각 원산지 주간식단표에 게시		각 원산지 주간식단표에 게시		국내산

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공품
* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 25g // 영아 - 900Kcal, 단백질 20g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
* 모든식단은 식자재 수급 및 원내 사정이나 시장상황에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경 될 수 있습니다.
* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
★ 알레르기가 있는 원아는 대체하거나 원인 식자재를 제거 한 후 제공합니다.★
* 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♣표시를 하였습니다.

대전청사아람어린이집

청사아람이 드리는 냠!냠! 26년 11월 식단(2-5세)

1째주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	찹쌀누룽지탕	♣감귤+떠먹는요거트(2)	소라죽(18)	감자스프&크루통(2,5,6,15,16)	흑임자죽
점심	백미밥 낙지연포탕 한우우엉채볶음 숙주나물무침(5,6) 어린이맛김치(5,6)	찰보리밥 청국장찌개(5,10) 가자미구이(6) 비타민나물무침(5,6) 석박지	흑미밥 직접끓인 한우곰탕(16) 크랜베리멸치볶음 애호박새우젓볶음(5,9) 총각김치(5)	팥밥 소고기미역국(5,6,16) 단호박오리볶음(5) 들깨오이무침 유자단무지채	백미밥 닭살하이라이스 고구마튀김 밀감푸딩 샐러리장아찌
오후간식	들기름간장비빔국수(5,6)	♣찐감자 보리차	♣군고구마 슬라이스치즈(2)	♣골드키위 마시는 요거트(2)	슈크림 붕어빵(1,2,5,6) 우유(2)
열량/단백질	360/16.5	375/22	370/18.5	380/13	430/13.5
2째주	11월 9일	11월 10일	11월 11일(농업인의날)	11월 12일	11월 13일
오전간식	오트밀참깨죽	다진오징어야채죽(17)	♣사과 슬라이스치즈(2)	맛밤 우유(2)	소고기무우죽
점심	백미밥 경상도식소고기무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 꼬들한오이지무침	검은콩밥 들깨느타리버섯국(5,6) 곤약돈육장조림(5,6,10) 된장파프리카무침(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)	목살필라프(1,5,10,16) 가쓰오장국(5,6) 고구마치즈그라탕(2) 조각파인애플 삼색야채피클	기장밥 북어계란국(1,5,6) 매실닭살볶음(6,15,18) 청경채된장나물(5,6) 총각김치(5)	토마토찹쌀밥(12) 콩비지국(5,9,10) 고기속깻잎전(2,5,6,10,12,16) 콩나물천사채무침(5) 꼬마새송이초절임
오후간식	♣배 우유(2)	♣찐단호박+조청 식물성유산균요구르트(2)	들깨메밀전병(1,2,3,5,6,10,16) 오곡미숫가루(2)	♣단감 떠먹는요거트(2)	단팥호빵(5,6) 우유(2)
열량/단백질	425/21.5	370/16.5	485/18.5	370/16.5	435/22.5
3째주	11월 16일	11월 17일	11월 18일(멕시코급식)	11월 19일	11월 20일
오전간식	감자배추죽	닭살죽	단호박크림스프 모닝빵(2,5,6)	♣바나나 견과류(5,14)	파래순두부죽
점심	백미밥 바지락맑은국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 시금치나물 레몬쌈무	병아리콩밥 미역미소장국 순살삼치구이+유자간장 샛별중점)느타리버섯나물 어린이맛김치(5,6)	김가루밥 게살연두부국(1,5,8,9) 불고기타코샐러드(5,6,16) 버터콘립구이(2,5,6) 블루베리무피클	칼슘쑥쑥홍국찹쌀밥 순두부찌개(5,10) 식물성미트볼볶음(5,6,12) 연근저염조림(5,6) 토마토김치(5,6,12)	강황밥 건새우아욱국 돼지갈비찜(5,6,10) 참나물비트무침(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)
오후간식	수제고구마맛탕 매실차	토마토스파게티(2.5.6.10.12.13.16)	♣찐감자 오미자차	♣호박고구마 백김치	찹쌀약과(5) 배안에도라지
열량/단백질	395/16	365/19.5	505/20	445/17	435/20
4째주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	♣감귤+마시는요거트(2)	소고기부추죽(16)	버섯야채죽	♣찰토마토(12) 우유(2)	김가루애호박죽
점심	백미밥 홍합탕 오징어부추전(1,5,6,17) 국산베이컨감자채볶음(5,6,10) 토마토김치(5,6,9)	기장밥 유부우동장국 한입떡갈비난자완스 가지나물(5) 적색양배추피클	수수밥 샤브샤브국 두부간장조림(5,6) 새송이버섯볶음 석박지	혼합잡곡밥 맑은동태탕(5,6) 언양식불고기 오이양파무침(5,6) 신선아삭채식김치(5,6,12)	백미밥 소고기짜장소스 쫀득꿔바로우(1,5,6,10)+소스 골드키위퓨레 어린이깍두기(5,6)
오후간식	유부간장주먹밥(5,6) 옥수수차	♣찐감자 매실차	♣찐단호박 떠먹는요거트(2)	고기손만두(2,5,6,10,16,18) 청포도사과주스(2)	미니치즈케이크(1,2,5,6) 우유(2)
열량/단백질	420/17.5	425/17	375/17.5	410/20.5	450/14.5
5째주	11월 30일				
오전간식	콘크림스프				
점심	백미밥 맑은콩나물국(5) 피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 신선아삭채식김치(5,6,12)				
오후간식	구운계란(2) 유기농 포도주스				
열량/단백질	328/14.3				



* 본 식단은 푸드머스 식단을 참고 하여 석지혜 영양사 (면허번호:156637)가 어린이집에 맞게 수정 보완하여 작성하였습니다.

* 알레르기 식단 운영 방식이 변경되었습니다.
대상 원아를 위한 월간 대체식 식단표를 별도로 구성하며, 해당 원아는 기존 식단 대신 대체식 메뉴로 제공됩니

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찹쌀	배추김치 배추 고춧가루	콩 두부 콩국수 콩비지	쇠고기 (한우, 육우, 젖소 명시)	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
	식육가공품 햄류 소시지류 베이컨류 분쇄가공육제품(만두 등)		수산물 갈치,주꾸미,오징어		닭고기/오리고기
	각 원산지 주간식단표에 게시		각 원산지 주간식단표에 게시		국내산

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공품
* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 25g // 영아 - 900Kcal, 단백질 20g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
* 모든식단은 식자재 수급 및 원내 사정이나 시장상황에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경 될 수 있습니다.
* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
★ 알레르기가 있는 원아는 대체하거나 원인 식자재를 제거 한 후 제공합니다.★
* 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♣표시를 하였습니다.