11월 식 단 표

자운대어린이집
작성자 : 김현지 영양사

일자/요일		2일(월)	3일(화)-생일day	4일(수)	5일(목)	6일(금)
첫째주	오전간식	감자스프②⑤⑥⑯/ 크루통②⑤⑥⑯	쇠고기야채죽⑯	**바나나/ 유기농우유②**	새우살애호박죽⑨	연두부표고죽⑤
	중식	잡곡밥 청국장국⑤⑨ 고등어구이 오이무침 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑯ 돈사태찜⑩ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 들깨순두부국⑤ 닭살깻잎볶음⑮ 얼갈이된장나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 옥수수달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 동태탕⑤⑥ 오리주물럭 취나물볶음 백김치⑨
	오후간식	물만두⑤⑥⑩	**찐고구마/ 사과**	유부주먹밥①⑤⑥	닭칼국수⑮	**단호박팥찜/ 유기농우유②**
칼로리(kcal)		620	637	624	633	619
일자/요일		9일(월)	10일(화)-부모모니터링	11일(수)-한그릇day	12일(목)	13일(금)
둘째주	오전간식	대구살죽	**배/ 슬라이스치즈②**	크림스프②⑤⑥⑯/ 크루통②⑤⑥⑯	게살채소죽⑧	**당근스틱/ 떠먹는요거트②**
	중식	백미밥 소고기무국⑯ 들기름두부구이⑤ 김자반볶음 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살장조림⑮ 참나물두부무침⑤ 백김치⑨	달걀볶음밥① 콩나물국⑤ 곰돌이함박⑩⑯ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑯ 잔멸치조림 백김치⑨	백미밥 안매운참치김칫국⑤ 돼지고기두루치기⑩ 상추쌈*두부쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	밀감머핀①②⑤⑥/ 유기농우유②	로제리조또②⑫⑮	**찐감자/ 유기농우유②**	푸실리파스타⑫	쌀프레이크/ 유기농우유②
칼로리(kcal)		641	622	638	625	629
일자/요일		16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
셋째주	오전간식	단호박죽	두부된장죽⑤⑥	**샤인머스캣/ 마시는요거트②**	**누룽지죽/ 오이스틱**	쇠고기미역죽⑯
	중식	잡곡밥 황태챗국 돈육잡채⑩ 진미채볶음⑰ 백김치⑨	백미밥 육개장⑯ 어묵볶음 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어무국⑰ 닭살파프리카조림⑮ 고사리볶음 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 매실소불고기⑯ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑩ 훈제오리단호박찜②⑤ 근대나물 백김치⑨
	오후간식	소고기주먹밥⑯	수제닭강정②⑤⑥⑮	간장비빔국수⑤⑥	토마토달걀볶음①⑫	**찐고구마/ 유기농우유②**
칼로리(kcal)		618	638	619	624	631
일자/요일		23일(월)	24일(화)	25일(수)-한그릇day	26일(목)	27일(금)
넷째주	오전간식	옥수수스프②⑤⑥⑯/ 크루통②⑤⑥⑯	**찹쌀채소죽/ 배**	닭가슴살부추죽⑮	**바나나/ 유기농우유②**	두부파프리카죽⑤
	중식	백미밥 닭곰탕⑮ 소고기가지볶음⑯ 느타리무나물 깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 오삼불고기⑩⑰ 청경채나물 백김치⑨	돈육짜장밥②⑩⑥⑯ 게살연두부탕⑤⑧ 고구마치즈돈까스②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 유기농이오요구르트②	잡곡밥 들깨미역국 메추리알장조림① 비타민나물 백김치⑨	백미밥 연포탕⑨⑰ 순살찜닭⑮ 애호박새우젓볶음⑨ 깍두기⑨
	오후간식	어묵탕⑤⑥	크림스파게티②	**찐단호박/ 유기농우유②**	들기름백김치볶음밥⑩	우유스틱빵①②⑤⑥/ 유기농우유②
칼로리(kcal)		611	627	648	638	636
일자/요일		30일(월)				
다섯째주	오전간식	**구운달걀①/ 조각파인애플**				
	중식	잡곡밥 콩비지국⑤⑥⑨ 오리불고기 김구이 백김치⑨				
	오후간식	고구마맛탕 (견과류X)				
칼로리(kcal)		643				

● 식자재 수급상황 및 행사일정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
● 영아들에게(만 1세 이하)제공되는 모든 음식은 아이들이 먹을 수 있는 크기에 맞게 잘라서 제공됩니다.
● 학부모님께서는 식단표를 확인해 보시고 **자녀가 식품 알레르기로 피해야할 음식을 표시하시고 알레르기 확인서와 함께 각반 담임 교사에게 제출해 주셔야 반영이 가능합니다.**

●한국인에게 알레르기를 유발 할 수 있는 식품(19종)입니다. 어린이의 상황에 맞게 섭취할 수 있도록 체크부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 일괄 표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기/오리고기
	국내산	배추-국내산, 고춧가루-국내산	국내산	한우-국내산	국내산	국내산
	봄동-국내산	얼갈이-국내산	어육가공품		식육가공품	
	수산물		어묵	연육-베트남산	물만두	돼지고기-국내산
	오징어	국내산	진미채	오징어-페루산	곰돌이함박	돼지고기-국내산, 소고기-국내산
	동태	러시아산	참치	다랑어-원양산		

11월 식 단 표

자운대어린이집
작성자 : 김현지 영양사

일자/요일		2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
첫째주	석식	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑮ 치즈달걀말이①② 얼갈이나물 깍두기⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이 새콤무생채 백김치⑤⑨	백미밥 청국장국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨ 비타민나물 깍두기⑤⑨	잡곡밥 순두부국① 떡갈비구이⑩⑯ 열무나물 백김치⑤⑨	백미밥 들깨미역국 소고기우엉조림⑯ 가지나물 깍두기⑤⑨
칼로리(kcal)		256	260	272	280	260
일자/요일		9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
둘째주	석식	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 소고기채피망볶음⑯ 김구이 백김치⑤⑨	백미밥 연포탕⑧⑰ 두부조림⑤⑥ 가지나물 깍두기⑤⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①② 시금치나물 백김치⑤⑨	백미밥 맑은미역국 소불고기⑯ 숙주나물무침 깍두기⑤⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림① 유채나물 백김치⑤⑨
칼로리(kcal)		265	268	273	287	267
일자/요일		16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
셋째주	석식	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭다리살채소볶음⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨	잡곡밥 들깨무채국 낙지볶음 김자반 백김치⑤⑨	백미밥 순두부계란국①⑤ 돈육부추볶음⑩ 취나물볶음 깍두기⑤⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑯ 굴소스안심볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 백김치⑤⑨	백미밥 참치김칫국⑤⑨ 제육볶음⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑤⑨
칼로리(kcal)		260	264	270	266	254
일자/요일		23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
넷째주	석식	잡곡밥 된장찌개⑤ 동그랑땡전①⑥⑩ 고사리나물 백김치⑤⑨	백미밥 계란파국① 돈육장조림⑩ 애호박나물 깍두기⑤⑨	잡곡밥 애호박새우젓국⑤⑨ 한우불고기⑯ 시래기나물 백김치⑤⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어카레구이⑥⑦ 참나물무침 깍두기⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 어묵볶음 톳두부무침 백김치⑤⑨
칼로리(kcal)		260	264	270	277	270
일자/요일		30일(월)				
다섯째주	석식	백미밥 근대된장국⑤ 순살닭볶음탕⑤⑮ 무나물 깍두기⑤⑨				
칼로리(kcal)		268				

● 식자재 수급상황 및 행사일정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

● 영아들에게(만 1세 이하)제공되는 모든 음식은 아이들이 먹을 수 있는 크기에 맞게 잘라서 제공됩니다.

● 학부모님께서는 식단표를 확인해 보시고 **자녀가 식품 알레르기로 피해야할 음식을 표시하시고 알레르기 확인서와 함께 각반 담임 교사에게 제출해 주셔야 반영이 가능합니다.**

●한국인에게 알레르기를 유발 할 수 있는 식품(19종)입니다. 어린이의 상황에 맞게 섭취할 수 있도록 체크부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 일괄 표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기/오리고기
	국내산	배추-국내산, 고춧가루-국내산	국내산	한우-국내산	국내산	국내산
	봄동-국내산	얼갈이-국내산	수산물		어육가공품	
	식육가공품		고등어-국내산	아귀-국내산	참치	가다랑어-원양산
	동그랑땡	돼지고기-국내산	낙지-국내산	오징어-국내산	진미채	오징어-페루산
	햄	돼지고기-국내산	동태-러시아산	주꾸미-베트남산	어묵	어육-베트남

자운대어린이집
안전·행복·성장