건강한 KAERI 아톰어린이집 11월 식단

	월	화	수	목	금
1주	**2일**	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**
오전간식	닭고기채소죽	감자스프 조각쌀식빵	삶은계란 두유	사과/스트링치즈 우유	흰살생선죽 단감
점심	차조밥 순두부찌개 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치	차수수밥 얼갈이된장국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치	소고기쌀국수 찰현미밥 새우청경채볶음 깍두기 귤	찰보리밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 깍두기	토마토찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	크림카레우동	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	엔젤쉬폰 우유
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 배추김치	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 배추김치	귀리밥 유부된장국 돈육피망볶음 오이무침 배추김치	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 김자반 배추김치	차수수밥 동태쑥갓국 닭감자조림 톳두부무침 배추김치
2주	**9일**	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**
오전간식	새우버섯죽	단호박죽	해물크림리조또	만둣국 배	소고기미역죽 귤
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물무침 깍두기	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 비타민리코타치즈샐러드 깍두기	소고기비빔밥 콩비지찌개 메추리알장조림 열무김치 사과	찰보리밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치	강황찹쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 당근라페샐러드 배추김치
오후간식	약밥 우유	핫케이크 우유	치즈김치전 보리차	고구마맛탕 두유	치즈치아바타 우유
저녁	차수수밥 건새우호박된장국 닭고기야채볶음 새송이버섯조림 배추김치	찰보리밥 다시마감자국 고등어구이 양배추샐러드 배추김치	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 배추김치	귀리밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼조림 깻잎순나물 배추김치	소고기잡채덮밥 계란파국 시금치나물 깨간장연두부 배추김치
3주	**16일**	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**
오전간식	대게살야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	소고기두부죽
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 열무김치	찰보리밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 배추김치	돈육자장밥 계란실파국 오이크래미샐러드 깍두기 파인애플	기장밥 돈육우거지국 가자미구이 시금치무침 깍두기	토마토찹쌀밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치
오후간식	치즈샌드위치 우유	마제우동 유자차	알감자버터구이 두유	모둠과일 우유	블루베리식빵 우유
저녁	흑미밥 콩가루두부국 새우스크램블에그 김자반 배추김치	기장밥 소고기양배추국 삼치구이 참나물무침 배추김치	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 배추김치	귀리밥 근대국 간장찜닭 양배추사과무침 배추김치	닭고기채소볶음밥 오징어두부국 연근조림 배추김치 귤
4주	**23일**	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**
오전간식	닭브로콜리죽 사과	찐단호박/치즈 두유	소고기김치리조또	찐빔/배 우유미숫가루	양송이누룽지스프
점심	흑미밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈/저염쌈장 배추김치	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치	유부쑥갓우동 찹쌀밥 새우양배추볶음 깍두기 단감	찰보리밥 청국장 삼치구이 김자반 열무김치	단호박찹쌀밥 설렁탕 멸치볶음 도토리묵무침 깍두기
오후간식	약밥 우유	탕수육 우엉차	물만두찜 매실차	메밀국수	우리밀찐빵 우유
저녁	기장밥 들깨미역국 코다리무조림 시금치나물 배추김치	차조밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 배추김치	흑미밥 콩나물국 닭바베큐조림 도라지나물 배추김치	귀리밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 배추김치	돈육하이라이스 아욱국 구운두부샐러드 배추김치 사과
5주	**30일**				
오전간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물무침 배추김치				
오후간식	과일요거트샐러드 우유				
저녁	찰보리밥 육개장 계란말이 세발나물무침 배추김치				

* 식사는 만1~2세 900Kcal, 단백질 20g 기준으로 제공됩니다.
만3~5세 1,400Kcal, 단백질 25g 기준으로 제공됩니다.
* 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공되며
음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다.
* 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해
부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다.
* 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를
제한해야 하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다.
* 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드 입니다.
* 김치 제공 시 나비반과 꿀벌반은 백김치로 제공됩니다.
* 수산물의 경우, 방사능 불검출된 수산물을 제공합니다.

*** 원산지표시 ***

쌀(국내산) / 배추(국내산) / 고춧가루(국내산) / 소고기(국내산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)
식육가공품(현관게시판 및 홈페이지 참조) / 고등어,가자미,삼치,동태,임연수,아귀,새우,오징어(현관게시판 및 홈페이지 참조)

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

1주			월	화	수	목	금
			11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식			닭고기채소죽	감자스프	삶은계란	사과/스트링치즈	흰살생선죽
				조각쌀식빵	두유	우유	단감
점심			차조밥	차수수밥	소고기쌀국수	찰보리밥	토마토찹쌀밥
			순두부찌개	얼갈이된장국	찰현미밥	온도토리묵국	육개장
			돈육곤약장조림	순살닭갈비	새우청경채볶음	임연수구이	채소계란찜
			치커리사과무침	비타민무침	깍두기	참나물무침	우엉볶음
			배추김치	배추김치	귤	깍두기	배추김치
오후간식			찐고구마	크림카레우동	멸치야채주먹밥	닭가슴살샐러드	엔젤쉬폰
			우유		옥수수차	두유	우유
저녁			기장밥	차조밥	귀리밥	흑미밥	차수수밥
			감자양파국	소고기미역국	유부된장국	소고기뭇국	동태쑥갓국
			소고기양배추볶음	가자미구이	돈육피망볶음	두부조림	닭감자조림
			청포묵김무침	도라지배무침	오이무침	김자반	톳두부무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
원산지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치					
		가자미		미국산			
		갈치					
		임연수				미국산	
		명태/동태					러시아산
		오징어					
		새우			베트남산		
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품	해물모둠 - 국내산		세멸치 - 국내산		
	영양량		749/34	684/28	798/39	903/35	812/33

◈ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◈

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◈ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◈

◈ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◈

◈ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◈

◈ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◈

◈ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

2주			월	화	수	목	금
			11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식			새우버섯죽	단호박죽	해물크림리조또	만둣국	소고기미역죽
						배	귤
점심			기장밥	차조밥	소고기비빔밥	찰보리밥	강황찹쌀밥
			황태뭇국	돈육김치찌개	콩비지찌개	소고기버섯전골	팽이버섯된장국
			소고기주꾸미볶음	두부강정	메추리알장조림	코다리무조림	수제돈가스
			숙주나물무침	비타민리코타치즈샐러드	열무김치	구이김	당근라페샐러드
			깍두기	깍두기	사과	배추김치	배추김치
오후간식			약밥	핫케이크	치즈김치전	고구마맛탕	치즈치아바타
			우유	우유	보리차	두유	우유
저녁			차수수밥	찰보리밥	흑미밥	귀리밥	소고기잡채덮밥
			건새우호박된장국	다시마감자국	새우뭇국	얼갈이된장국	계란파국
			닭고기야채볶음	고등어구이	오리고기양파구이	돈목살데리야끼조림	시금치나물
			새송이버섯조림	양배추샐러드	무쌈채무침	깻잎순나물	깨간장연두부
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
원산지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품				만두(돈육) - 국내산	
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지			국내산		
	수산물	고등어		국내산			
		삼치					
		가자미					
		갈치					
		명태/동태				러시아산	
		오징어			국내산		
		꽃게					
		새우	베트남산		베트남산		
		임연수					
		주꾸미	국내산				
		수산가공품	황태 - 러시아산 건새우 - 국내산				
	영양량		757/27	684/32	689/24	676/32	884/37

◈ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◈

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◈ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◈

◈ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◈

◈ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◈

◈ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◈

◈ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

3주			월	화	수	목	금
			11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식			대게살야채죽	바나나	순두부백탕	버섯수제비	소고기두부죽
				플레인요거트	양념장		
점심			차조밥	찰보리밥	돈육자장밥	기장밥	토마토찹쌀밥
			느타리버섯된장국	바지락매생이국	계란실파국	돈육우거지국	아욱국
			돈육김치불고기	닭다리살간장조림	오이크래미샐러드	가자미구이	돈수육/새우젓
			온두부	콩나물무침	깍두기	시금치무침	양배추쌈
			열무김치	배추김치	파인애플	깍두기	배추김치
오후간식			치즈샌드위치	마제우동	알감자버터구이	모둠과일	블루베리식빵
			우유	유자차	두유	우유	우유
저녁			흑미밥	기장밥	차수수밥	귀리밥	닭고기채소볶음밥
			콩가루두부국	소고기양배추국	닭곰탕	근대국	오징어두부국
			새우스크램블에그	삼치구이	다진고기두부조림	간장찜닭	연근조림
			김자반	참나물무침	물파래무초무침	양배추사과무침	배추김치
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
원산지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	무-국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치		국내산			
		가자미				미국산	
		임연수					
		명태/동태					
		오징어					국내산
		낙지					
		새우	베트남산				
		아귀					
		전복					
		수산가공품	대게살 - 국내산	바지락 - 국내산	크래미(연육) - 외국산		새우젓 - 국내산
	기타		775/45	764/31	670/27	676/34	742/31

◈ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◈

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◈ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◈

◈ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◈

◈ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◈

◈ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◈

◈ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

4주			월	화	수	목	금
			11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식			닭브로콜리죽	찐단호박/치즈	소고기김치리조또	찐밤/배	양송이누룽지스프
			사과	두유		우유미숫가루	
점심			흑미밥	차수수밥	유부쑥갓우동	찰보리밥	단호박찹쌀밥
			황태두부국	소고기된장찌개	찹쌀밥	청국장	설렁탕
			돈육콩나물볶음	채소계란찜	새우양배추볶음	삼치구이	멸치볶음
			상추쌈/저염쌈장	새송이버섯조림	깍두기	김자반	도토리묵무침
			배추김치	배추김치	단감	열무김치	깍두기
오후간식			약밥	탕수육	물만두찜	메밀국수	우리밀찐빵
			우유	우엉차	매실차		우유
저녁			기장밥	차조밥	흑미밥	귀리밥	돈육하이라이스
			들깨미역국	홍합뭇국	콩나물국	새우계란국	아욱국
			코다리무조림	돈채파프리카볶음	닭바베큐조림	돈육깨소스무침	구운두부샐러드
			시금치나물	치커리배무침	도라지나물	감자조림	배추김치
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	사과
원산지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품			물만두(돈육) - 국내산		
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지/청국장				국내산	
	수산물	고등어					
		삼치				국내산	
		가자미					
		임연수					
		명태/동태	러시아산				
		오징어					
		낙지					
		새우			베트남산	베트남산	
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품	황태 - 러시아산	홍합 - 국내산	어묵(연육) - 베트남산		세멸치 - 국내산
	기타		742/42	814/58	728/27	832/38	739/24

◈ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◈

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◈ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◈

◈ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◈

◈ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◈

◈ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 품앗이마을입니다 ◈

◈ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

5주			월	화	수	목	금
			11월 30일				
오전간식			소고기미역죽				
점심			차조밥				
			근대국				
			돈육오징어볶음				
			숙주나물무침				
			배추김치				
오후간식			과일요거트샐러드				
			우유				
저녁			찰보리밥				
			육개장				
			계란말이				
			세발나물무침				
			배추김치				
원산지	쌀	밥	국내산				
		죽	국내산				
		누룽지	국내산				
	김치	배추/열무/무	국내산				
		고춧가루	국내산				
	육류	쇠고기	국내산/한우				
		돼지고기	국내산				
		닭고기	국내산				
		오리고기	국내산				
		식육가공품					
	콩	두부류	국내산				
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치					
		임연수					
		갈치					
		명태/동태					
		오징어	국내산				
		꽃게					
		새우					
		주꾸미					
		낙지					
		수산가공품					
	기타		782/40				

◈ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◈

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◈ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◈

◈ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◈

◈ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◈

◈ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◈

◈ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토