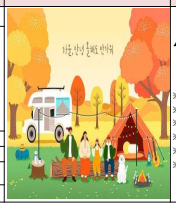
한솔어린이보육재단

# < 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 찐감자/흰우유② | 고구마타락죽②/사과 | 파슬리어니언스프②⑤⑥⑩⑬/레몬마들렌①②⑤⑥ | 소고기채소죽⑩/깍두기⑨ | 흰살생선미역죽/바나나 |
| 점심 | 흰쌀밥<br>황태맑은무국⑤<br>소고기연근조림⑤⑥⑯<br>게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 흑미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰<br>애호박양파볶음⑤/구운김<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 나물비빔밥/양념장⑤⑥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>채소스크램블에그①⑤<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 보리밥<br>해물순두부국⑤⑧⑨⑰<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>상추&깻잎/저염쌈장⑤⑥<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 토마토찹쌀밥 ⑫<br>어묵쑥갓국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>느타리버섯피망볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 485/18 | 391/11 | 338/11 | 353/15 | 374/14 |
| 3-5세 | 693/27 | 559/16 | 484/17 | 505/22 | 535/21 |
| 오후간식 1 | 샤인머스켓,바나나/흰우유② | 어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유② | 갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유② | 프렌치토스트①②⑥/흰우유② | 자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② |
| 열량/단백질 | 180/4 | 236/13 | 182/6 | 224/10 | 219/7 |
| 오전간식 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 현미누룽지죽/동치미/사과 | 전복채소죽⑨/깍두기⑨ | 단호박찜/흰우유② | 새우살채소죽⑤⑨/동치미 | 잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차 |
| 점심 | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>몽골리안비프⑤⑥⑩<br>어린잎요플레샐러드②<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 발아현미밥<br>어린이닭개장⑤⑮<br>코다리살무조림⑤⑥<br>시금치나물⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑯<br>부추팽이미소국⑤⑥<br>불어묵조림⑤⑥<br>김부각⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수찰밥<br>계란양배추국①⑤<br>돈육영양갈비찜⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 칼슘강황찹쌀밥<br>소고기샤브샤브국⑤⑥⑩<br>프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>참깨브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 356/12 | 354/13 | 326/9 | 345/12 | 397/17 |
| 3-5세 | 509/18 | 506/19 | 466/14 | 493/18 | 568/25 |
| 오후간식 1 | 연근튀김①⑤⑥/흰우유② | 에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유② | 이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유② | 김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유② | 제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②/단감 |
| 열량/단백질 | 155/5 | 202/11 | 179/8 | 127/5 | 216/10 |
| 오전간식 | 16 | 17 | 18:중식채식 | 19:김장행사 | 20 |
| | 흰살생선당근죽/동치미 | 닭살녹두죽⑤⑮/청포도 | 왕만쥬①②⑥/오트밀음료 | 갈릭스프②⑤⑥⑩⑯/조각식빵⑤⑥/흰우유② | 단호박죽/사과 |
| 점심 | 흑미밥<br>전복미역국⑤⑱<br>소고기불고기⑤⑥⑯<br>취나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 보리밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑩<br>장문볼락구이⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯<br>대파계란국①⑤<br>콩단백숯불직화구이⑤⑥<br>참깨단무지무침<br>사과푸딩 | 조각서리태밥⑤<br>북엇국①⑤<br>돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥<br>콩나물새콤무침⑤/찐양배추<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 만1-2세 | 371/13 | 326/11 | 448/11 | 387/18 | 364/14 |
| 만3-5세 | 531/19 | 467/16 | 641/17 | 553/27 | 520/21 |
| 오후간식 1 | 고구마맛탕/흰우유② | 참나물메밀전③⑥/흰우유② | 부추따바오①⑤⑥⑩⑩⑰/흰우유② | 구운계란①/흰우유②/감귤 | 단팥호빵②⑤⑥/흰우유② |
| 열량/단백질 | 139/5 | 192/6 | 212/7 | 143/6 | 219/8 |
| 오전간식 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨ | 김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓 | 횡거마드레느①②⑤⑥/흰우유② | 아욱죽⑤⑥/ 흰우유② | 소고기미나리죽⑩/감귤 |
| 점심 | 기장밥<br>나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑩⑰<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>오이양파무침⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 차조밥<br>두부취나물국⑤<br>피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥<br>유자청양상추샐러드<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 찹쌀홍국밥<br>팽이가츠오장국⑤<br>치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯<br>계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯<br>연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>계란연두부탕①⑤⑥<br>대패목살숙주볶음⑤⑥⑩<br>쑥갓나물무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 녹두밥<br>시금칫국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>반달애호박새우젓볶음⑤⑨<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세 | 382/12 | 422/10 | 419/12 | 395/9 | 487/13 |
| 3-5세 | 547/18 | 603/15 | 599/18 | 565/13 | 697/19 |
| 오후간식 1 | 옥수수파래전⑤⑥/흰우유② | 옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유② | 바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유② | 와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨/단감 | 샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑩⑩/흰우유② |
| 열량/단백질 | 152/7 | 120/7 | 189/6 | 190/4 | 221/9 |
| 오전간식 | 30 | | | | |
| | 당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과 | | | | |
| 점심 | 보리밥<br>햄모듬김치찌개⑨⑩<br>소고기메추리알조림①⑤⑥⑩<br>유채나물⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ |  | | | |
| 1-2세 | 416/12 | | | | |
| 3-5세 | 595/18 | | | | |
| 오후간식 1 | 닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨ | | | | |
| 열량/단백질 | 192/8 | | | | |

▲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.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

| 원산지표시 | ▣ 원산지 표시<br>소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산 |
|---|---|
| 알레르기 유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 원산지 표 시 | 밥,죽,누룽지 | 현미,흑미,찹쌀 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
| | 쌀 | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 배추김치(or백김치) | | 쇠고기 | 쇠고기 | 고등어 |
| | 배추,얼갈이,봄동 | 고춧가루 | 국 | 볶음,밥 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산 |
| | 오징어 | 전복 | | | |
| | 국내산 | 국내산 | | | |
| 가공품 원산지 표 시 | 두부 | 순두부 | 돈육떡갈비 | 돈가스 | 참치 |
| | 콩 | 콩 | 돼지고기 | 돼지고기 | 다랑어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 |
| | 훈제오리 | 진미채 | 미트볼 | 우사골(완) | 섭산적 |
| | 오리고기 | 오징어 | 돼지고기 | 소고기 | 돈육 |
| | 국내산 | 페루산 | 국내산 | 국내산(한우) | 호주산 |
| | 코다리살강정 | 베이컨 | 소시지 | 오징어실채 | 치킨가라아케 |
| | 명태 | 돈육 | 돈육 | 오징어 | 닭 |
| | 러시아 | 국내산 | 국내산 | 페루산 | 국내산 |
| | 깐쇼새우 | 떡갈비 | | | |
| | 새우살 | | | | |
| | 베트남 | | | | |

*** 식단 감수시 유의 사항**

-. 식단수정 후 색깔 변경을 해주시면 빠른 감수가 가능합니다
-. 행사로 인해 수정된 식단은 변경된 사유를 남겨주세요.
(중복된 식재료를 파악 할 수 있는 참고사항이 됩니다)
-. 감수기간이 끝날 경우 메일로 (최선경연구원)참조를 걸어서 감수담당선생님께 메일로 감수요청하세요. (감수기간만 게시판을 활용합니다.)
-. 첨부화일에 어린이집원명을 표기해주세요.(파일을 찾기가 어렵습니다.)
-. 알레르기번호는 변경하신 메뉴에 표기해서 감수요청해주세요.
-.원산지표시는 가공식품의 종류에 따라 다르기에 원에서 실질적으로 사용하시는 제품을 확인해주셔서 작성해 주시고, 원산지표시는 전체표기 혹은 칸의 표기 중 한개만 선택해서 사용합니다.

*** 11월 공급가능 과일**
-. 사과, 배, 감귤, 포도, 단감, 토마토, 바나나

*** 섞음밥 정의**
볶음밥이랑 의미가 중복되는 듯 하지만 볶음밥은 채소와 밥을 함께 볶는 것이나 섞음밥은 채소만 따로 볶고, 갓 지은 밥에 볶은 채소, 참기름, 소금, 깨소금 등을 넣어 섞어서 배식하는 밥입니다.

* 알레르기 번호 안내*

국간장⑤ / 양조간장⑤⑥ / 굴소스 ⑤⑥⑱ / 재래(미소)된장⑤⑥/ 소보루빵①②④⑤⑥
빵류 ①②⑤⑥ / 소고기볶음⑤⑥⑯ /제육볶음⑤⑥⑩ /닭요리⑤⑥⑮/ 생선구이⑤
이솝찐빵⑤⑥⑰ / 미니치즈롤인①②⑤⑥⑯

안녕하세요 원장님

* 4일, 11일, 25일 팽이미소국, 팽이가츠오국이라 변경 했습니다
* 4일 유제품 부족이라 흰우유로 변경 했습니다
* 5일, 19일 찐양배추, 12일 양배추국, 29일 양배추나물이라 변경 했습니다
* 9일 유자청어린잎샐러드, 24일 유자청양상추샐러드라 변경 했습니다
* 16일 유제품도 부족하고 만둣국, 18일 따바오만두라 변경 했습니다