수연특수아어린이집

11월 식단표

	월	화	수	목	금
날짜	**2(월)**	**3(화)**	**4(수)**	**5(목)**	**6(금)**
오전간식	칼슘두유	생과일주스(키위)	야채죽	생과일주스(사과)	선식
점심	전복죽⑱ 지정밥 감자수제비국⑥ 돼지고기김치볶음⑨⑩ 온두부⑤ 김치⑨	녹두죽 수수밥 묵사발 쭈꾸미비빔밥 또띠아고르곤졸라⑥ 김치⑨	야채죽 쌀밥 크림스프/빵⑥ 수제함박스테이크 양배추샐러드 김치⑨	산마죽 쌀밥 설렁탕(소면)⑥ 흰살생선전① 부추무침 통배추겉절이	게살야채죽⑧ 쌀밥 계란야채국① 쇠고기채소볶음밥⑯ 두부강정⑤ 김치⑨
오후간식	귤	삶은고구마*우유②	사과	쿠키⑥*음료	바나나
/단백질	669/10	689/12	693/12	688/13	687/12
날짜	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	두유⑤	단호박죽	생과일주스(사과)	요구르트	생과일주스(키위)
점심	녹두죽 흑미밥 대구지리탕 야채튀김 계란장조림① 김치⑨	쇠고기야채죽⑯ 지정밥 청국장찌개⑤ 여수헐랭이수육⑩ 연근조림 김치⑨	호박죽 현미밥 왕만두국⑥ 적어구이 오이무침 김치⑨	전복죽⑱ 쌀밥 계란야채국① 짜장면⑥ 탕수육⑩/소스 김치⑨	흰콩죽⑤ 수수밥 동태지리 수제동그랑땡전① 우엉잡채 김치⑨
오후간식	카스테라⑥*우유②	배	삶은고구마*우유②	사과	쿠키⑥*음료
열량/단백질	693/12	671/12	681/11	698/13	681/12
날짜	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	두유⑤	생과일주스(키위)	과즙우유②	생과일주스(사과)	선식②
점심	게살야채죽⑧ 후리카게밥 유부장국 닭강정⑮ 단무지⑬ 김치⑨	호두죽⑭ 수수밥 차돌짜글이⑯ 가자미버터구이 물파래무무침 김치⑨	쇠고기야채죽⑯ 현미밥 김치찌개⑨ 삼겹살캠핑구이⑩ 야채쌈/나물 김치⑨	단호박죽 쌀밥 크림스프/빵⑥ 해물스파게티⑥ 샐러드 김치⑨	새우살야채죽⑨ 흑미밥 참치김치찌개⑨ 메추리알돈장조림①⑩ 숙주당근나물 김치⑨
오후간식	귤	핫도그⑥*우유②	골드키위	떠먹는요구르트②	바나나
열량/단백질	686/13	682/13	688/15	692/12	679/11
날짜	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	우유②	생과일주스(키위)	두유⑤	유기농주스(혼합)	선식②
점심	버섯야채죽 쌀밥 두부장국⑤ 일본식스프카레 타코야키/데리 김치⑨	전복죽⑱ 수수밥 맑은콩나물국⑤ 눈꽃치즈닭갈비②⑮ 김구이 김치⑨	녹두죽 지정밥 모듬국밥⑩ 어묵계란전①⑬ 야채스틱/나물 김치⑨	쇠고기야채죽⑯ 쌀밥 계란야채국① 짜장면⑥ 탕수육⑩ 단무지⑬	미역야채죽 현미밥 콩비지찌개⑤ 삼치살구이*데리 부산당면 김치⑨
오후간식	샌드위치⑥*우유②	사과	삶은고구마*우유②	배	쿠키⑥*음료
열량/단백질	684/12	686/11	688/13	678/13	687/12
날짜	**30(월)**				
오전간식	두유⑤				
점심	전복죽⑱ 현미밥 참깨만두국 등뼈찜⑩ 오이무침 김치⑨				
오후간식	사과				
열량/단백질	681/13				

원산지표시	쌀(죽, 누룽지 포함)	콩류(두부류, 콩비지, 콩국수)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 (수입산은 국가명기재)								농축산 수산물 가공품			
	국내산	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 훈제오리 국내산	고등어	오징어	꽃게	참조기	명태	참치, 가다랑어	갈치	낙지	쭈꾸미	생선까스	햄	해물	부대찌개
			고춧가루	국내산	한우				국산	국산	국산	기니아	러시아	원양산(태평양)	세네갈	태국	베트남	러시아산	돼지고기 국내산	오징어 칠레, 국산	국내산

작성자: 수연 재활원 영양사 박지민

식단 원산지 표시 대상 품목 (23종)



식단안내

★ **본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식자재 수급상황에 따라 식단 변동이 될 수 있습니다.**
★ **아동의 식습관과 장애의 특성에 따라 유동식, 반유동식, 일반식 등으로 각 아동 특성에 맞추어 제공됩니다.**
★ **알레르기가 있는 아이들에게는 같은 식품군으로 대체식품으로 제공 됩니다.**
★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
★ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

영·유아 하루 권장 섭취량

구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)	청소년(만13세~18세)
에너지	900kcal	1,400kcal	2000kal
단백질	15g	20g	50g
나트륨	810mg	1,000mg	1500mg

네이버블로그
m.blog.naver.com/hanapapa48

인스타그램
suyunspecial_ulsan