# 11월 식단표

| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 신입원아모집공고(~11/19) | | | 부모자체모니터링 | |
| 오전간식 | 새우살죽/배 | 미숫가루/우유/바나나 | 닭살야채죽/사과 | 조랭이떡국/오렌지 | 어묵국밥/골드키위 |
| 점심 | 단호박찹쌀밥<br>들깨무채국<br>오리훈제볶음<br>시래기지짐<br>파프리카쌈무무침 | 혼합잡곡밥<br>사골우거지국<br>주꾸미당면볶음<br>브로콜리두부무침<br>배추김치 | 차조밥<br>김치찌개<br>모둠장조림<br>참치샐러드/구이김<br>깍두기 | 김밥맛볶음밥<br>국없는날-누룽지<br>연어데리야끼구이*콘소스<br>치커리사과무침<br>파프리카김치 | 시금치찹쌀밥<br>청파콩나물국<br>짜장불고기<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치 |
| 오후간식 | 푸실리토마토파스타/야채피클 | 달걀버터주먹밥/매실차 | 해물수제비/백색단무지 | 감자버터구이/유자차 | 붕어빵/두유 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | | | | 현장학습(유아반) |
| 오전간식 | 누룽지/파프리카김치/치즈 | 전복죽/귤 | 브로콜리수프/크루통/바나나 | 두유땅콩죽/단감 | 스크램블에그/토마토 |
| 점심 | 찰흑미밥<br>호박달걀국<br>명태까스*소스<br>토마토치즈샐러드<br>깍두기 | 강황찹쌀밥<br>미소미역국<br>오징어삼겹불고기<br>오이배무침<br>배추김치 | 차수수밥<br>육개장<br>삼치감자조림<br>콩나물무침<br>깍두기 | 새우크림카레<br>국없는날-누룽지<br>미트볼야채볶음<br>다시마채무침<br>배추김치 | 홍국찹쌀밥<br>감자양파국<br>소불고기볶음<br>시금치나물무침<br>배추김치 |
| 오후간식 | 크림떡볶이/배당근주스 | 단호박구이/두유 | 유부초밥/옥수수차 | 우리밀꼬지어묵 | 우리밀찐빵/우유 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 직업체험의날 | 자체영양교육(영아반) | 자체영양교육(유아반) | 소방대피훈련 | |
| 오전간식 | 멸치치즈죽/그린키위 | 옹심이만둣국/토마토 | 소고기야채죽/바나나 | 요거트/견과류/사과 | 들깨미역국밥/오렌지 |
| 점심 | 기장밥<br>팽이버섯장국<br>닭살바베큐볶음<br>열무무침<br>파프리카김치 | 장조림버터비빔밥<br>국없는날-누룽지<br>김말이강정<br>청경채나물무침<br>깍두기 | 찰보리밥<br>된장찌개<br>헐랭이수육*소스<br>상추부추무침<br>배추김치 | 토마토찹쌀밥<br>닭곰탕<br>가자미구이<br>김자반볶음<br>깍두기 | 찰흑미밥<br>순살감자탕<br>시금치프리타타<br>진미채조림<br>배추김치 |
| 오후간식 | 떠먹는피자/우유 | 고구마맛탕/우유 | 쌀국수/유자채단무지 | 미니김밥/장국 | 찐만두/두유 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 신입원아입학확정 | | 학부모급식모니터링 | | |
| 오전간식 | 늙은호박죽/배 | 연두부*양념장/바나나 | 옥수수감자수프/조각식빵 | 시락국밥/사과 | 조갯살미역죽/귤 |
| 점심 | 혼합잡곡밥<br>닭개장<br>볼락마늘구이<br>애호박볶음<br>얼갈이배추무침 | 백미밥<br>돼지국밥<br>동그랑땡구이*케찹<br>얼갈이배추무침<br>깍두기 | 클로렐라찹쌀밥<br>들깨미역국<br>닭봉오븐구이<br>단호박샐러드<br>파프리카김치 | 찰현미밥<br>황태채무국<br>돼지갈비찜<br>느타리버섯볶음<br>깍두기 | 찰현미밥<br>소고기뭇국<br>두부커틀릿*소스<br>과일샐러드<br>배추김치 |
| 오후간식 | 백순대볶음/두유 | 찐감자/우유 | 오리훈제주먹밥/토마토주스 | 한식잡채/식혜 | 삶은달걀/마시는요거트 |
| 날짜 | 30 |  | | | |
| 오전간식 | 홍시타락죽/그린키위 | | | | |
| 점심 | 혼합잡곡밥<br>꽃게탕<br>맛살계란말이<br>멸치견과류볶음<br>깍두기 | | | | |
| 오후간식 | 목살필라프/보리차 | | | | |

▷ 위 식단은 식품의 수급 등의 사정으로 변경될 수 있습니다.

▷ 국물 다시는 대파, 멸치, 무, 다시마 등으로 내고 있으며 국내산 재료(배추, 무, 고춧가루, 새우젓 등) 만을 사용하여 직접 김치를 담가 먹습니다.

| 재료별 원산지 | 소 | 돼지 | 닭 | 오리 | 쌀 | | | 콩 | | 배추김치 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩비지 | 배추/얼갈이 | 고춧가루 | 소금 |
| | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | | 국내산 | | |
| | 수산물 | | | | | | | | | | | |
| | 참치캔 | 오징어 | 낙지 | 주꾸미 | 지리멸치 | 진미채(오징어) | | 꽃게 | 새우 | 가쓰오부시(가다랑어) | | |
| | 원양산 | 국내산 | 베트남산 | 베트남산 | 국산 | 페루산 | | 국산 | 베트남산 | 인도네시아 | | |

한수원해오름어린이집
KHNP Haeorum Educarecenter