11월 식단표(0~2세)

식단작성자 : 영양사 이찬희

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일
오전간식	모듬버섯국밥	찐고구마 따뜻한보리차	닭살숙주국밥	파프리카스틱 누룽지탕	닭고기호박죽	단팥죽
점심	현미밥 다시마무채국 돈육감자볶음 고구마순볶음 백김치	홍국쌀밥 아욱된장국 데리야끼닭볶음 치커리단감무침 백김치	차조밥 김치콩나물국 쭈꾸미삼겹살볶음 브로콜리볶음 백김치	 생일축하식 백미밥 들깨미역국 소갈비찜 한식잡채 백김치	보리밥 두부비지찌개 코다리무조림 숙주무침 백김치	한우하이라이스 치킨가라아게 양상추샐러드 백김치
오후간식	김치봉어묵우동	불고기치즈감자	김가루달걀섞음밥	수제견과류당근케이크 모듬과일	들깨수제비국	***
저녁	백미밥 순두부국 우육채소볶음 무나물 백김치	백미밥 두부국 돈육야채조림 호박볶음 백김치	백미밥 근대국 삼치구이 시금치나물 백김치	백미밥 무채된장국 미트볼야채조림 고사리볶음 백김치	백미밥 배추된장국 춘천닭갈비 취나물볶음 백김치	***
날 짜	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	한우야채죽	단호박크림스프&크루통	고소한흑임자깨죽	순두부국밥	콩나물달걀국밥	밤식빵 고칼슘우유
점심	토마토찹쌀밥 바지락살된장국 명란계란찜 우엉참깨무침 백김치	렌틸콩밥 어린이육개장 바싹돼지불고기 파래김볶음 백김치	영아-숭늉 한우비빔밥 계란후라이 상추겉절이 백김치 유산균음료	단호박찹쌀밥 모듬버섯국 안동찜닭 꼬막살참나물무침 백김치	조각서리태콩밥 콩가루배추국 두부양념조림 마늘쫑채소볶음 백김치	닭고기쌀국수 미니밥 해물짜조 백김치
오후간식	단호박팥찜 따뜻한유자차	돈육파프리카볶음 가리비꽃빵	미니쌀국수	오븐에구운고구마 딸기바나나쉐이크	수제새우버거	***
저녁	백미밥 유부국 닭고기야채볶음 숙주나물 백김치	백미밥 시래기국 가자미버터구이 청경채나물 백김치	백미밥 콩비지국 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 백김치	백미밥 애호박국 동파육 비타민나물 백김치	백미밥 건새우국 계란찜 가지볶음 백김치	***
날 짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	단호박죽	양배추치즈죽	근대장국밥	김치누룽지죽	오징어무국밥	사골국밥
점심	흑미밥 닭곰탕 가자미무조림 느타리버섯들깨볶음 백김치	옥수수밥 유부장국 함박스테이크*데미소 양상추오렌지샐러드 백김치	혼합잡곡밥 쑥갓어묵국 안매운닭갈비 조청연근조림 백김치	병아리콩밥 맑은콩나물국 오징어야채볶음 햄감자볶음 백김치	영어캠프 기장밥 된장찌개 캠핑모듬구이&두부쌈 상추양파무침 백김치	돈육마파두부덮밥 쪽파계란국 새우완자조림 백김치
오후간식	쥬키니파스타	왕만두찜 키위	가쓰오볶음우동	견과류멸치섞음밥 단감	미니고구마파이 오렌지	***
저녁	백미밥 맑은김치국 너비아니구이 콩나물무침 백김치	백미밥 들깨무국 전갱이구이 모듬콩조림 백김치	백미밥 물만두국 수제미니동그랑땡 감자볶음 백김치	백미밥 감자양파국 닭봉데리야끼구이 그린빈볶음 백김치	백미밥 홍합무국 파채소불고기 오복지무침 백김치	***
날 짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	자연나물죽	콩나물국밥	호박닭죽	야채스틱 미숫가루	아욱장국밥	돈육오이죽
점심	브로콜리쌀밥 호박두부젓국 오리고기야채볶음 참나물무침 백김치	비트쌀밥 게살달걀스프 채소마파두부 브로콜리새우볶음 백김치	영아 - 숭늉 해물숙주볶음밥 수제탕수육 치커리만다린샐러드 백김치 요구르트	김장하는 날 검은보리밥 두부장국 돈수육 상추쌈*두부쌈장 백김치	상황버섯쌀밥 소고기버섯국 고등어카레구이 조미김구이 백김치	김가루먹밥 꼬치우동 꼬마만두 백김치
오후간식	참치야채섞음밥	짜장면	동물친구들찐빵 씨없는적포도	계란모닝빵	포슬포슬찐감자 파인애플	***
저녁	백미밥 낙지연포탕 닭고기간장조림 조미김가루 백김치	백미밥 버섯샤브국 계란말이 브로콜리흑임자무침 백김치	백미밥 완자탕 오징어순대볶음 무나물 백김치	백미밥 참나물장국 돈육폭찹 마늘종볶음 백김치	백미밥 감자채국 새우살채소조림 열무나물 백김치	***
날 짜	11월 30일					
오전간식	느타리버섯크림스프 모닝롤					
점심	강황쌀밥 얼갈이된장국 한우숙주볶음 미역줄기볶음 백김치					
오후간식	수제단팥도넛 결명자차					
저녁	백미밥 들깨시래기 연어구이&소스 연근유자무침 백김치					

▸ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다.
▸ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.
▸ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다.
▸ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다.
▸ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.

[알레르기 유발식품 19종]
① 난류 ② 우유 및 유제품
③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기
⑯ 소고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류 ⑲잣

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찹쌀	콩 두부 콩비지	쇠고기 (한우,육우,젖소 명시)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	조미건어포 건새우	가쓰오부시	어육가공품 어묵
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	외국산	외국산
	식육가공품			수산물						
	분쇄가공류	소시지류	베이컨류 햄류	명태(동태,황태,북어,대구,코다리),가자미	홍합	오징어,고등어, 삼치, 갈치, 잔멸치	진미채	임연수	낙지, 새우, 쭈꾸미	참치(다랑어)
	국내산	국내산	외국산 국내산	러시아산	외국산	국내산	외국산(페루	미국산	베트남산	원양산(태평양산)

정 부 세 종 청 사 예 그 리 나 어 린 이 집

11월 식단표(3~5세)

식단작성자 : 영양사 이찬희

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일
오전간식	모듬버섯국밥	찐고구마 따뜻한보리차	닭살숙주국밥	파프리카스틱 누룽지탕	닭고기호박죽	단팥죽
점심	현미밥 다시마무채국 돈육감자볶음 고구마순볶음 열무김치	홍국쌀밥 아욱된장국 데리야끼닭볶음 치커리단감무침 백김치	차조밥 김치콩나물국 쭈꾸미삼겹살볶음 브로콜리볶음 섞박지	생일축하식 백미밥 들깨미역국 소갈비찜 한식잡채 포기김치	보리밥 두부비지찌개 코다리무조림 숙주무침 깍두기	한우하이라이스 치킨가라아게 양상추샐러드 포기김치
오후간식	김치봉어묵우동	불고기치즈감자	김가루달걀섞음밥	수제견과류당근케이크 모듬과일	들깨수제비국	***
저녁	백미밥 순두부국 우육채소볶음 무나물 포기김치	백미밥 두부국 돈육야채조림 호박볶음 포기김치	백미밥 근대국 삼치구이 시금치나물 포기김치	백미밥 무채된장국 미트볼야채조림 고사리볶음 포기김치	백미밥 배추된장국 춘천닭갈비 취나물볶음 포기김치	***
날 짜	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	한우야채죽	단호박크림스프&크루통	고소한흑임자깨죽	순두부국밥	콩나물달걀국밥	밤식빵 고칼슘우유
점심	토마토참쌀밥 바지락살된장국 명란계란찜 우엉채참깨무침 포기김치	렌틸콩밥 어린이육개장 바싹돼지불고기 파래김볶음 나박김치	영아-숭늉 한우비빔밥 계란후라이 상추겉절이 포기김치 유산균음료	단호박찹쌀밥 모듬버섯국 안동찜닭 꼬막살참나물무침 열무김치	조각서리태콩밥 콩가루배추국 두부양념조림 마늘쫑채소볶음 섞박지	닭고기쌀국수 미니밥 해물짜조 포기김치
오후간식	단호박팥찜 따뜻한유자차	돈육파프리카볶음 가리비꽃빵	미니쌀국수	오븐에구운고구마 딸기바나나쉐이크	수제새우버거	***
저녁	백미밥 유부국 닭고기야채볶음 숙주나물 포기김치	백미밥 시래기국 가자미버터구이 청경채나물 포기김치	백미밥 콩비지국 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 포기김치	백미밥 애호박국 동파육 비타민나물 포기김치	백미밥 건새우국 계란찜 가지볶음 포기김치	***
날 짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	단호박죽	양배추치즈죽	근대장국밥	김치누룽지죽	오징어무국밥	사골국밥
점심	흑미밥 닭곰탕 가자미무조림 느타리버섯들깨볶음 열무김치	옥수수밥 유부장국 함박스테이크*데미소스 양상추오렌지샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 쑥갓어묵국 안매운닭갈비 조청연근조림 깍두기	병아리콩밥 맑은콩나물국 오징어야채볶음 햄감자볶음 백김치	영어캠프 기장밥 된장찌개 캠핑모듬구이&두부쌈장 상추양파무침 포기김치	돈육마파두부덮밥 쪽파계란국 새우완자조림 배추김치
오후간식	쥬키니파스타	왕만두찜 키위	가쓰오볶음우동	견과류멸치섞음밥 단감	미니고구마파이 오렌지	***
저녁	백미밥 맑은김치국 너비아니구이 콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무국 전갱이구이 모듬콩조림 포기김치	백미밥 물만두국 수제미니동그랑땡 감자볶음 포기김치	백미밥 감자양파국 닭봉데리야끼구이 그린빈볶음 포기김치	백미밥 홍합무국 파채소불고기 오복지무침 포기김치	***
날 짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	자연나물죽	콩나물국밥	호박닭죽	야채스틱 미숫가루	아욱장국밥	돈육오이죽
점심	브로콜리쌀밥 호박두부젓국 오리고기야채볶음 참나물무침 열무김치	비트쌀밥 게살달걀스프 채소마파두부 브로콜리새우볶음 섞박지	영아 - 숭늉 해물숙주볶음밥 수제탕수육 치커리만다린샐러드 백김치 요구르트	김장하는 날 검은보리밥 두부장국 돈수육 상추쌈*두부쌈장 김장김치	상황버섯쌀밥 소고기버섯국 고등어카레구이 조미김구이 깍두기	김가루먹밥 꼬치우동 꼬마만두 배추김치
오후간식	참치야채섞음밥	짜장면	동물친구들찐빵 씨없는적포도	계란모닝빵	포슬포슬찐감자 파인애플	***
저녁	백미밥 낙지연포탕 닭고기간장조림 조미김가루 포기김치	백미밥 버섯샤브국 계란말이 브로콜리흑임자무초 포기김치	백미밥 완자탕 오징어순대볶음 무나물 포기김치	백미밥 참나물장국 돈육폭찹 마늘종볶음 포기김치	백미밥 감자채국 새우살채소조림 열무나물 포기김치	***
날 짜	11월 30일					
오전간식	느타리버섯크림스프 모닝롤					
점심	강황쌀밥 얼갈이된장국 한우숙주볶음 미역줄기볶음 포기김치					
오후간식	수제단팥도넛 결명자차					
저녁	백미밥 들깨시래기 연어구이&소스 연근유자무침 포기김치					

▸ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다.
▸메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.
▸ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다.
▸ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다.
▸ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날' 을 운영하고 있습니다.

[알레르기 유발식품 19종]
① 난류 ② 우유 및 유제품
③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기
⑯ 소고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류 ⑲ 잣
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찹쌀	콩 두부 콩비지	쇠고기 (한우,육우,젖소 명시)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	조미건어포 건새우	가쓰오부시	어육가공품 어묵
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	외국산	외국산
	식육가공품			수산물						
	분쇄가공류	소시지류	베이컨류 햄류	명태(동태,황태,북어,대구,코다리), 가자미	홍합	오징어,고등어, 삼치, 갈치, 잔멸치	진미채	임연수	낙지, 새우, 쭈꾸미	참치(다랑어)
	국내산	국내산	외국산 국내산	러시아산	외국산	국내산	외국산(페루	미국산	베트남산	원양산(태평양산)

정 부 세 종 청 사 예 그 리 나 어 린 이 집

11월 식단표(견과류, 참깨, 들깨)

식단작성자 : 영양사 이찬희

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일
오전간식	모듬버섯국밥	찐고구마 따뜻한보리차	닭살숙주국밥	파프리카스틱 누룽지탕	닭고기호박죽	단팥죽
점심	현미밥 다시마무채국 돈육감자볶음 고구마순볶음 열무김치	홍국쌀밥 아욱된장국 데리야끼닭볶음 치커리단감무침 백김치	차조밥 김치콩나물국 쭈꾸미삼겹살볶음 브로콜리볶음 섞박지	생일축하식 백미밥 들깨미역국 소갈비찜 한식잡채 포기김치	보리밥 두부비지찌개 코다리무조림 숙주무침 깍두기	한우하이라이스 치킨가라아게 양상추샐러드 포기김치
오후간식	김치봉어묵우동	불고기치즈감자	김가루달걀섞음밥	수제견과류당근케이크 모듬과일	들깨수제비국	***
저녁	백미밥 순두부국 우육채소볶음 무나물 포기김치	백미밥 두부국 돈육야채조림 호박볶음 포기김치	백미밥 근대국 삼치구이 시금치나물 포기김치	백미밥 무채된장국 미트볼야채조림 고사리볶음 포기김치	백미밥 배추된장국 춘천닭갈비 취나물볶음 포기김치	***
날 짜	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	한우야채죽	단호박크림스프&크루통	고소한흑임자깨죽	순두부국밥	콩나물달걀국밥	방식빵 고칼슘우유
점심	토마토찹쌀밥 바지락살된장국 명란계란찜 우엉참깨무침 포기김치	렌틸콩밥 어린이육개장 바싹돼지불고기 파래김볶음 나박김치	영아-숭늉 한우비빔밥 계란후라이 상추겉절이 포기김치 유산균음료	단호박찹쌀밥 모듬버섯국 안동찜닭 꼬막살참나물무침 열무김치	조각서리태콩밥 콩가루배추국 두부양념조림 마늘쫑채소볶음 섞박지	닭고기쌀국수 미니밥 해물짜조 포기김치
오후간식	단호박팥찜 따뜻한유자차	돈육파프리카볶음 가리비꽃빵	미니쌀국수	오븐에구운고구마 딸기바나나쉐이크	수제새우버거	***
저녁	백미밥 유부국 닭고기야채볶음 숙주나물 포기김치	백미밥 시래기국 가자미버터구이 청경채나물 포기김치	백미밥 콩비지국 훈제오리야채볶음 미역줄기볶은 포기김치	백미밥 애호박국 동파육 비타민나물 포기김치	백미밥 건새우국 계란찜 가지볶음 포기김치	***
날 짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	단호박죽	양배추치즈죽	근대장국밥	김치누룽지죽	오징어무국밥	사골국밥
점심	흑미밥 닭곰탕 가자미무조림 느타리버섯들깨볶음 열무김치	옥수수밥 유부장국 함박스테이크*데미소스 양상추오렌지샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 쑥갓어묵국 안매운닭갈비 조청연근조림 깍두기	병아리콩밥 맑은콩나물국 오징어야채볶음 햄감자볶음 백김치	영어캠프 기장밥 된장찌개 캠핑모듬구이&두부쌈장 상추양파무침 포기김치	돈육마파두부덮밥 쪽파계란국 새우완자조림 배추김치
오후간식	쥬키니파스타	왕만두찜 키위	가쓰오볶음우동	견과류멸치섞음밥 단감	미니고구마파이 오렌지	***
저녁	백미밥 맑은김치국 너비아니구이 콩나물무침 포기김치	백미밥 들깨무국 전갱이구이 모듬콩조림 포기김치	백미밥 물만두국 수제미니동그랑땡 감자볶음 포기김치	백미밥 감자양파국 닭봉데리야끼구이 그린빈볶음 포기김치	백미밥 홍합무국 파채소불고기 오복지무침 포기김치	***
날 짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	자연나물죽	콩나물국밥	호박닭죽	야채스틱 미숫가루	아욱장국밥	돈육오이죽
점심	브로콜리쌀밥 호박두부젓국 오리고기야채볶음 참나물무침 열무김치	비트쌀밥 게살달걀스프 채소마파두부 브로콜리새우볶음 섞박지	영아 - 숭늉 해물숙주볶음밥 수제탕수육 치커리만다린샐러드 백김치 요구르트	김장하는 날 검은보리밥 두부장국 돈수육 상추쌈*두부쌈장 김장김치	상황버섯쌀밥 소고기버섯국 고등어카레구이 조미김구이 깍두기	김가루먹밥 꼬치우동 꼬마만두 배추김치
오후간식	참치야채섞음밥	짜장면	동물친구들찐빵 씨없는적포도	계란모닝빵	포슬포슬찐감자 파인애플	***
저녁	백미밥 낙지연포탕 닭고기간장조림 조미김가루 포기김치	백미밥 버섯샤브국 계란말이 브로콜리흑임자무침 포기김치	백미밥 완자탕 오징어순대볶음 무나물 포기김치	백미밥 참나물장국 돈육폭찹 마늘종볶음 포기김치	백미밥 감자채국 새우살채소조림 열무나물 포기김치	***
날 짜	11월 30일					
오전간식	느타리버섯크림스프 모닝롤					
점심	강황쌀밥 얼갈이된장국 한우숙주볶음 미역줄기볶음 포기김치					
오후간식	수제단팥도넛 결명자차					
저녁	백미밥 들깨시래기국 연어구이&소스 연근유자무침 포기김치					

▸ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다.
▸ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.
▸ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다.
▸ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다.
▸ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.

[알레르기 유발식품 19종]
① 난류 ② 우유 및 유제품
③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기
⑯ 소고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류 ⑲ 잣
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

	쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	조미건어포	어육가공품				
	백미 현미 흑미 찹쌀	두부 콩비지	(한우,육우,젖소 명시)					건새우	가쓰오부시	어묵			
원산지 일괄표기	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	외국산	외국산			
	식육가공품			수산물									
	분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(동태,황태,북어,대구,코다리), 가자미	홍합	오징어,고등어, 삼치, 갈치, 잔멸치	진미채	임연수	낙지, 새우, 쭈꾸미	참치(다랑어)		
	국내산	국내산	외국산	국내산	러시아산	외국산	국내산	외국산(페루	미국산	베트남산	원양산(태평양산)		

정 부 세 종 청 사 예 그 리 나 어 린 이 집