한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	EBS	에그마요모닝빵샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찐감자/저당떠먹는요거트②/배	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	흰살생선미역죽/백김치⑨
점심		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 유부미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵무우국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세		391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세		559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식		떡국떡소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/온보리차	김가루잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질		236/13	182/6	224/10	152/3
오전간식	9	10	11	12	13 부모참여수업
	현미누룽지죽/알타리김치⑨	전복채소죽⑱/깍두기⑨	단호박찜/저당떠먹는요거트②/바나나	새우살채소죽⑤⑨/동치미	쭈욱짜먹는 애플쥬스
점심	흑미밥 배춧된장국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 요플레어린잎샐러드② 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭살개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 버섯채소국⑤⑥ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 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	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	팝만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②/샤인머스켓	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	고로케①⑤⑥/흰우유②/배
열량/단백질	155/5	202/11	211/7	127/5	204/6
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	계란만둣국①⑤⑥⑩/스트링치즈②	흰살생선당근죽/동치미⑨	구운계란①/저당떠먹는요거트②/배	단호박죽/백김치⑨
점심	흑미밥 대파계란국①⑤ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 감자호박된장찌개⑤⑥⑯ 가시없는삼치구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 건새우미역국⑨ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추&깻잎/쌈장⑤⑥ 김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 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	고구마튀김①⑥/온매실차	김치오징어전①⑥⑨⑰/배	생크림케익①②⑤⑥/흰우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차	단팥호빵①②⑤⑥/흰우유②/사과
열량/단백질	195/10	192/6	201/5	142/4	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	찐고구마/저당떠먹는요거트②	김가루콩나물죽⑤/알타리김치⑨/단감	된장아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	참치채소죽/백김치⑨
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯/소스⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/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	감자채전①⑥/흰우유②	모듬어묵탕⑤⑥/샤인머스켓	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	해물볶음우동⑤⑥⑰⑱/백김치⑨	미니핫도그①②⑥⑩/흰우유②/감귤
열량/단백질	152/7	175/4	189/6	190/4	190/8
오전간식	30				
	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯/사과	**[안내사항]**			
점심	보리밥 두부김치찌개⑤⑥⑨⑩ 소고기계란조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기 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 원은 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있으며, 염도는 0.3-0.4% 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg 로 제공됩니다. 백김치는 0.1세~2세 배려 대체식입니다. ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.			
1-2세	416/12				
3-5세	595/18	**[알레르기 유발 식품]**			
오후간식 1	간장오이비빔국수⑤⑥/흰우유②	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
열량/단백질	192/8				
원산지표시	**▣ 원산지 표시** **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-폐루산, 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), 챱스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산**				