♥ 1일 권장량 ♥		
구분	열량(kcal)	단백질(g)
0~2세	1,000	15
3~5세	1,400	20

ASE KOREA
Child Care Center

★유아반(3~5세)★

□ 기간 : 2026.11.09 - 11.21 (2주간)
□ 삼성웰스토리 영양사 박정란
□ 메뉴는 어린이집 선생님과 최종 협의함.

날짜	요일	아침간식 (8시)	오전간식 (9시)	점심 (12시)	오후간식 (15시 30분)	저녁 (18시)	저녁간식 (20시)	경기도 우리아이 건강과일
11/9	월	우유② &시리얼⑥	소보로빵①②⑥ 우유② 채소스틱[오이]	찹스테이크(육우정육:국내산)⑯ 잡곡밥 콩나물국 고사리나물 토마토포기김치⑫	멸치주먹밥④⑭ 보리차	찹스테이크(육우정육:국내산)⑯ 잡곡밥 콩나물국 고사리나물 토마토포기김치⑫	우유② &시리얼⑥	샤인 머스킷
11/10	화	누룽지죽	새우죽⑨ 백나박김치	돼지고기김치찌개(돈육:국내산)⑤⑩ 쌀밥 계란찜① 느타리표고볶음 알타리김치	꽈배기튀김①②⑥ 우유②	돼지고기김치찌개(돈육:국내산)⑤⑩ 쌀밥 계란찜① 느타리표고볶음 알타리김치	감귤 방울토마토⑫	
11/11	수	뼈칼슘두유②	옥수수버터구이 우유② 과일[감귤]	닭고기춘장볶음(계육:국내산)⑮ 쌀밥 유부장국⑤ 숙주나물 깍두기	잔치국수①⑥ & 김치볶음	닭고기춘장볶음(계육:국내산)⑮ 쌀밥 유부장국⑤ 숙주나물 깍두기	뼈칼슘두유②	
11/12	목	누룽지죽	쇠고기영양죽(육우정육:국내산)⑮ 백김치	함박스테이크(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 감자스프①②⑥ 만다린야채샐러드&D 열무김치	플레인요거트② 바나나&블루베리토핑	함박스테이크(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 감자스프①②⑥ 만다린야채샐러드&D 열무김치	방울토마토⑫ 유아치즈②	
11/13	금	우유② &시리얼⑥	카스테라①②⑥ 우유② 과일[메론]	맑은육개장(육우정육:국내산)⑮ 잡곡밥 새우완자전⑨ 참나물무침 알타리김치	깻잎전(돈육:국내산)①⑥⑩ 식혜	맑은육개장(육우정육:국내산)⑯ 잡곡밥 새우완자전⑨ 참나물무침 알타리김치	메론 방울토마토⑫	
11/14	토	뼈칼슘두유②	누룽지죽	간장돼지불고기(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 근대된장국 비엔나케찹볶음(계육:국내산)⑮ 깍두기	시리얼⑥ 우유②	간장돼지불고기(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 근대된장국 비엔나케찹볶음(계육:국내산)⑮ 깍두기	유아치즈②	
11/16	월	우유② &시리얼⑥	치즈롤인빵①②⑥ 우유② 채소스틱[당근]	치킨가스&소스(계육:국내산)①⑥ 쌀밥 배추된장국 오이무침 알타리김치	돼지고기쌈장주먹밥(돈육:국내산)⑩ 옥수수차	치킨가스&소스(계육:국내산)①⑥ 쌀밥 배추된장국 오이무침 알타리김치	우유② &시리얼⑥	배
11/17	화	누룽지죽	고소한계란죽① 동치미	취나물밥&양념장(육우정육:국내산)⑮ 새우살청경채맑은국⑨ 연근조림 콩나물무침 토마토포기김치⑫	츄러스①②⑥ 우유②	취나물밥&양념장(육우정육:국내산)⑯ 새우살청경채맑은국⑨ 연근조림 콩나물무침 토마토포기김치⑫	사과 방울토마토⑫	
11/18	수	뼈칼슘두유②	단호박에그슬럿①② 우유② 과일[사과]	가자미살미역국 쌀밥 두부계란전①⑤ 무나물 열무김치	어묵우동⑥ 꼬들단무지	가자미살미역국 쌀밥 두부계란전①⑤ 무나물 열무김치	뼈칼슘두유②	
11/19	목	누룽지죽	계살죽(계살:국내산)①⑧ 백김치	대파소고기볶음(육우정육:국내산)⑮ 잡곡밥 애호박맑은국⑤ 시래기된장지짐 깍두기	[오븐에구운]고구마파이①②⑥ 우유②	대파소고기볶음(육우정육:국내산)⑯ 잡곡밥 애호박맑은국⑤ 시래기된장지짐 깍두기	방울토마토⑫ 유아치즈②	
11/20	금	우유② &시리얼⑥	마들렌①②⑥ 우유② 과일 [키위]	돼지고기볶음(돈육:국내산)⑩ 잡곡밥 버섯들깨탕 상추겉절이 알타리김치	크림소스감자뇨끼①②⑥ 복숭아아이스티⑪	돼지고기볶음(돈육:국내산)⑩ 잡곡밥 버섯들깨탕 상추겉절이 알타리김치	키위 뼈칼슘두유②	
11/21	토	뼈칼슘두유②	누룽지죽	돈가스(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 계란팟국① 건파래볶음 깍두기	시리얼⑥ 우유②	돈가스(돈육:국내산)⑩ 쌀밥 계란팟국① 건파래볶음 깍두기	유아치즈②	

안내		[알레르기에 대한 조사는 등원시 조사되었습니다. 제거식 또는 대체식으로 제공됩니다] ♠ 위식단은 식재료의 수급상황에 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 식재료 변경시 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. ♠ 원산지 표기- 밥류,죽류,누룽지류(쌀,찹쌀,현미,흑미):국내산/ 반찬,찌개,탕,볶음밥용의 김치류(배추:국내산,고추분:국내산)/ 백김치(배추:국내산) / 배추겉절이(배추:국내산,고춧가루:중국산) / 두부,연두부,순두부,콩비지(콩:외국산) ◀ [이슬반] 갓김치,파김치 → '어린이용순한맛김치'로 대체하여 제공함 ▶ ◀ 김치- 유아식 : 양념 50%↑ /영아식: 양념90%↑제거(씻어서) 제공합니다 ▶
알레르기 식품정보	일반 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다)
	소스 및 분말가공품 알레르기표시	※ 간장,고추장,된장,초고추장,자장분말⑤⑥ / 카레분말,하이스분말②⑤⑥ /돈가스소스⑤⑥⑫ /케찹⑫ /마요네즈,머스타드①⑤ ※ 어묵 ⑤⑥ / 맛살⑤⑥⑧/스모크햄⑩⑬⑮ / 김치류⑨
	식품알레르기 발생시 응급조치체계	♠식품 알레르기 의심증상 발생 ->부모 연락 -> 귀가및 병원 진료 ♠ 위험상황인 경우는 119연락 -> 즉시 병원방문하여 진료