

11월 식단표



영양사: 박민정

		11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)
1주	오전간식	양송이녹두죽	다진북어당근죽	①계란느타리죽	⑮닭살시금치죽	②치즈청경채죽
	중 식	기장밥 황태무국 ⑤⑥⑩돈육부추볶음 ⑤⑥감자간장조림 ⑨영아용김치	흑미밥 ⑤아욱된장국 ⑤⑥⑮닭살청경채볶음 ⑤참나물무침 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥들깨미역국 ⑤⑥⑩⑱돈육간장볶음 ⑤김구이 ⑨영아용김치	수수밥 ⑤⑥팽이미소국 ⑤⑥⑩돈까스/⑫⑬소스 ①⑤⑥양상추샐러드 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥우리밀수제비국 ②⑤버터가지미구이 ⑤⑥파프리카무침 ⑨영아용김치
	오후간식	*배/ ②영아용요구르트	*①②⑥잼토스트/ ②영아용우유	*감귤/ ②영아용요구르트	*찐감자/ ②영아용우유	*바나나/ ②영아용요구르트
		11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
2주	오전간식	다시마표고죽	①계란수수죽	②치즈양배추죽	⑯소고기브로콜리죽	흰살생선당근죽
	중 식	당근진밥 ①⑤부추계란국 ⑤⑥⑮닭살당면찜 ⑤⑥가지양념조림 ⑨영아용깍두기	현미진밥 ⑤⑥⑯맑은육개장 ⑤⑥두부양념조림 ⑤다시마부각 ⑨영아용김치	보리밥 ⑤⑨맑은김치국 ⑤⑥⑩제육불고기 ⑤⑥김청포묵무침 ⑨영아용김치	기장밥 ⑤시금치된장국 ①②⑤⑥참치고로케 양배추찜/⑤⑥양념장 ⑨영아용깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑯소고기사태탕 ①②⑤⑥⑮닭살야채전 꼬들단무지무침 ⑨영아용김치
	오후간식	*사과/ ②영아용요구르트	*⑤⑥카레떡볶이/ ②영아용우유	*단감/ ②영아용요구르트	*찐고구마/ ②영아용우유	*⑫자른방울토마토/ ②영아용우유
		11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
3주	오전간식	⑯소고기미역죽	흑임자새송이죽	①계란우엉죽	⑮닭살수수죽	⑤연두부팽이죽
	중 식	흑미밥 ⑤⑥⑮닭곰탕 ①⑤⑥계란장조림 ⑤⑥콩나물맛살무침 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥어묵유부국 ①⑥⑯근대미트볼 ⑤감자채볶음 ⑨영아용깍두기	<국 없는 날> ⑤⑥⑯소고기연근밥 /양념장 ①②⑤⑥가지강정 ⑤오이나물 ⑨영아용김치	현미진밥 맑은배추국 ⑤⑥⑩제육백김치볶음 ①⑤⑥부추야채전 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥⑯소고기양파국 ①⑤⑥흰살생선전 양상추키위샐러드 ⑨영아용김치
	오후간식	*배/ ②영아용요구르트	①⑤⑥간장비빔국수/ ②영아용우유	*감귤/ ②영아용요구르트	*찐고구마/ ②영아용우유	*바나나/ ②영아용요구르트
		11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
4주	오전간식	⑯소고기대추죽	①계란김죽	흰살생선당근죽	⑮닭살느타리죽	들깨청경채죽
	중 식	흑미밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑩돈안심버섯찜 ⑤애호박나물 ⑨영아용깍두기	기장밥 ⑤⑥일식우동국 ①⑤⑥⑩⑯햄벅스테이크 ⑤⑥콘샐러드 ⑨영아용김치	수수밥 ⑤근대된장국 ⑥⑱소고기양배추볶음 ⑤시금치나물 ⑨영아용깍두기	당근진밥 ⑤⑥⑯소고기무국 ①⑤⑥메추리알장조림 ⑤⑥가지피망볶음 ⑨영아용김치	검정콩밥 ⑤⑥어묵두부장국 ⑤⑥흰살생선살조림 ⑤⑥연근튀김 ⑨영아용김치
	오후간식	*사과/ ②영아용요구르트	*①②⑥밤식빵/ ②영아용우유	*단감/ ②영아용요구르트	*단호박찜/ ②영아용우유	*감귤/ ②영아용우유
		11월 30일(월)				
5주	오전간식	⑯소고기아욱죽				
	중 식	차조밥 ⑤순두부백탕 ①②⑤⑥⑫에그피자 ⑤김자반무침 ⑨영아용깍두기				
	오후간식	*배/ ②영아용요구르트				

원산지	쌀(밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산00	국내산	국내산	국내산
	가공품									
	가자미	황태(북어)	흰살생선	오징어	명태(코다리)	참치	미트볼(우육)	물만두(돈육)		기타
	러시아산	러시아산	러시아산	원양수산	원양수 산	뉴질랜드산	미국산	미국 산		산

※ 쇠고기는 국내산일 경우, 한우/육우/젖소 중 기관에 맞게 식육의 종류까지 별도로 기입하셔야 합니다. ex)국내 산 육우
※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물믹자 등)/꽃게/명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등)/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/참치/낙지/주꾸미/아귀

<알레르기 식품> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.(한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

◆ 영아 1~2세는 1일 에너지:단백질:칼슘=1000kcal:15g:500mg, 유아 3~5세는 1400kcal:20g:600mg기준입니다.(한국인영양섭취기준 2015년,한국영양학회).
◆ 1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 1-2세 어린이는 480±48, 3-5세 어린이는 600±60 kcal 수준으로 구성합니다.

*** 메뉴 수정은 수불 사정에 따라 같은 군에서 교환 가능 합니다.**

영아전문 사임당어린이집