한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경

행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3(해별A반 황자인 생일)	4	5	6
	레몬마들렌①②⑤⑥	검은깨타락죽②	찐감자/흰우유②	흰살생선미역죽	소고기채소죽⑱
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 감자당근볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 과일양상추샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	샤인머스켓/뽀로로유산균음료②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/보리차	샤인머스켓/저당떠먹는요플레②	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	102/3	152/3
오후간식 2	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/보리차	꽈배기①②⑤⑥/매실차	소고기사골국밥⑤⑥⑱	롤케익①②⑤⑥/검은콩두유⑤	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯
열량/단백질	127/5	188/8	161/5	151/5	219/7
오전간식	9	10	11	12(생일파티)	13
	현미누룽지죽/동치미	전복채소죽⑱	단호박찜	왕만쥬①②⑥/뽀로로유산균음료②	채소스틱/저염치즈②
점심	조각서리태밥⑤ 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 유부콩나물국⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 전복미역국⑤⑱ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채②⑤⑥⑩ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 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 1	대추토마토⑫/검은콩두유⑤	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	정통파운드케익①②④⑤⑥⑭/흰우유②	배/저당마시는요플레②	고로케①⑤⑥/검은콩두유⑤
열량/단백질	104/5	202/11	179/8	127/5	204/6
오후간식 2	프렌치토스트①②⑥	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑱	영양약밥/샐러드주스	제주국수⑤⑥⑱
열량/단백질	224/10	193/4	211/7	188/8	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19(김장행사)	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮	새우살채소죽⑤⑨	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽
점심	혼합잡곡밥 계란양배추국①⑤ 등심돈까스⑤⑥⑩⑫/소스⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	율무밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	서리태밥⑤ 대구살채소국 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥/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 1	허니버터감자구이②⑤/무첨가두유⑤	고구마크림치즈파이①②⑤⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑱⑲/흰우유②	샤인머스켓/저당떠먹는요플레②	단팥빵①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	249/10	133/5	212/7	122/5	219/8
오후간식 2	김가루만둣국⑤⑥⑩	메밀전③⑥	옥수수치즈섞음밥②⑤	소고기미역국밥⑤⑱	멸치채소섞음밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	139/5	192/6	173/3	188/7	142/4
오전간식	23	24	25	26(해별A반 김지훈 생일)	27(찬큰별반 임주완 생일)
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤	휭거마드레느①②⑤⑥/아몬드브리즈	아욱죽⑤⑥	소고기미나리죽⑱
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부감자국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯/ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	병아리콩밥 계란연두부탕①⑤⑥ 데리야끼소스닭살볶음⑤⑥⑮ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 아몬드멸치조림⑤⑥ 깍두기⑥⑨/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 1	단감/검은콩두유⑤	소보루빵①②④⑤⑥/흰우유②	감자허니버터구이②/흰우유②	배/저당떠먹는요플레②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑲/흰우유②
열량/단백질	102/5	120/7	189/6	104/5	221/9
오후간식 2	해물파래전⑤⑥⑨⑰⑱	모듬어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩	와카메(미역)우동⑤⑥	고구마씨리얼토핑범벅⑤/오트밀음료
열량/단백질	152/7	175/4	190/8	190/4	125/5
오전간식	30				
	당근타락죽②				
점심	렌틸콩밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 참나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	배/저당떠먹는요플레②				
열량/단백질	129/4				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮				
열량/단백질	192/8				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 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 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

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,얼갈이: 얼갈이배추-국내산, 두부, 연두부:콩-국내산, 오징어:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지: 돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 우사골-국내산 한우**
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣