11월 식단표

	일자 / 요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지⑨/배	오징어국밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산)/배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	참치야채죽⑤⑯⑱/(참치/다랑어:원양산) 배추김치⑨/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치⑨	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 총각김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부(콩):국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지⑨	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치⑨
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 유기농우유②	찐고구마/샤인머스캣(건강과일) 유기농우유②	잔치국수⑤⑥ 유기농우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 유기농우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 유기농우유②
	추가간식	짜먹는요구르트②	마들렌①②⑤⑥/유기농우유②	사과블루베리케일주스	유기농딸기우유②	검은콩두유⑤
	열량/단백질/칼슘	797.9/30/359.7	1128.5/49.1/468.7	864.8/28/325.2	923.8/46.4/563.7	1045.1/41.4/514.4
둘째주	일자 / 요일	9일(월)	10일(화)	11일(수) 잔반 없는 날	12일(목)	13일(금)
	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑭ 크로아상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기⑨/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	만둣국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치⑨	멸치섞음밥⑤ 석박지⑨/토마토⑫
	점 심	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑭ (오리고기:국내산) 양념깻잎볶음⑤⑥ 쌈무⑬ 열무김치⑨	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부(콩):국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지⑨	나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자부추국 돈육쭈꾸미볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산, 쭈꾸미:베트남산) 콩나물무침 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이⑨
	오후간식	고로케②⑤⑥⑩ 유기농우유②	잡채⑤⑥/배(건강과일) 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 유기농우유②	단호박찜/배(건강과일) 유기농우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②
	추가간식	생크림요거트②	뽀로로홍삼	두유⑤	스트링치즈②/유기농우유②	ABC주스
	열량/단백질/칼슘	1055.7/36.2/286	853.2/32/356.1	899.6/31.4/460.5	936.8/39.4/634.6	868.1/31.9/278.9
셋째주	일자 / 요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)/석박지⑨	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국밥⑤ 배추김치⑨	김치치즈섞음밥 ②⑤⑥⑨/귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 쑥갓게살국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부(콩):국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치⑨
	오후간식	부추전⑤⑥ 유기농우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 샤인머스캣(건강과일)/유기농우유②	모듬과일 (오렌지,바나나,배)/요거트②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 유기농우유②	카스텔라①②⑤⑥ 유기농우유②
	추가간식	흑임자우유②	하루야채	크리스피롤①②③⑤⑥⑯/유기농우유②	마시는요구르트②	사과주스
	열량/단백질/칼슘	889.8/35.4/328.9	883.6/33.8/280.8	885.4/32.9/397.2	1013.8/36.9/407.4	937.8/36.8/311.1
넷째주	일자 / 요일	23일(월)	24일(화)	25일(수) 국 없는 날	26일(목)	27일(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑭ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치⑨/배(건강과일)	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치⑨	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑭⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤ 열무김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱ (두부(콩):국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이⑨
	오후간식	찐감자 슬라이스치즈②/유기농우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산)/유기농우유②	교자만두찜⑤⑥⑩⑭⑱ 유기농우유②	호빵②⑤⑥ 유기농우유②	시리얼⑤ 유기농우유②/파인애플
	추가간식	떠먹는요구르트②	유기농배도라지	미숫가루우유②	유산균음료②	종합과일주스
	열량/단백질/칼슘	891.6/70.7/356.5	1013.9/38.7/364.9	948.6/37.2/236.1	788.6/24.4/298.9	805.3/36.5/283.6
다섯째주	일자 / 요일	30일(월)				
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 유기농우유②				
	추가간식	바나나두유②⑤				
	열량/단백질/칼슘	867.2/34.6/284.1				

* 위 식단 및 원산지는 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.
* 만 1~2세 영아에게 제공되는 김치류는 백김치⑥가 제공되며, 소스류는 제공되지 않습니다. 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 배식됩니다.
* 저희 어린이집에서는 밥, 죽, 누룽지 제공시(현미, 흑미, 찹쌀, 찹쌀가루 포함) 국내산 쌀, 국내산 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국내산/반찬,찌개,탕,국,겉절이,백김치 포함) 를 사용합니다.
* 특정 식품 알레르기가 있는 아동은 담임 교사나 영양사에게 미리 말씀해 주세요. 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발식품을 번호로 표기하여 제공합니다.
(알레르기유발식품:①계란②우유③메밀④땅콩⑤콩⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산포함식품⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개(굴,전복,홍합포함)⑲잣⑳기타)
* 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하)을 실시하고 있습니다.
* 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 [잔반 없는 날] , [국 없는 날]을 운영하고 있습니다.

삼성SDS판교어린이집
< 작성자 : 삼성 직장어린이집 공동식단 >