

요일	월	화	수	목	금	토
1주	11월02일	11월03일	11월04일	11월05일	11월06일	11월07일
오전간식	떠먹는요구르트②	흑임자죽	콘프로스트/우유②	샤인머스켓/캐슈넛	사과/보리쌀스틱	우유②
중식	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 참치감자샐러드①② 상추무침⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 피망잔멸치조림⑤ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈스크램블에그①②⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 다시마쪽파국⑤⑥ 깍두기⑨ 배
오후간식	바람떡/보리차	자장떡볶이⑤/동굴레차	잔치국수①⑤⑥⑯	마들렌①②⑥/우유②	감자튀김⑥/야채주스	
칼로리	655/26	670/21	689/21	692/20	660/25	477/20
원산지표시	삼치:국내산	닭:국내산	돼지:국내산 참치(다랑어):국내산		오징어:국내산	닭:국내산
2주	11월09일	11월10일	11월11일	11월12일	11월13일	11월14일
오전간식	떠먹는요구르트②	타락죽②	쌀시리얼/우유②	배/구운아몬드	바나나/두부전병	우유②
중식	수수밥 배춧국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 구이김⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은육개장⑤⑱ 메추리알장조림① 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 콘샐러드①② 청경채나물 깍두기⑨ 요구르트②	찹쌀밥 콩나물국⑤ 닭강정⑤⑥⑫⑮ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 미소된장국⑤ 훈제오리야채볶음⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 보리새우국⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 키위
오후간식	꿀떡/메밀차	찐고구마/유자차	군계란①/보리차	호빵⑥/당근주스	미니핫도그⑤⑥⑩/우유②	
칼로리	678/24	601/21	630/23	647/24	630/23	544/19
원산지표시	돼지:국내산	소:국내산(한우)	돼지:국내산	콩(콩나물),닭:국내산	오리:국내산	소:국내산(한우)
3주	11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일	11월21일
오전간식	현미그래놀라/우유②	찹쌀채소죽	쌀약과⑤/파프리카	샤인머스켓/서리태강정⑤	단감/바싹현미칩	우유②
중식	흑미밥 부추두부국⑤ 닭살시금치볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 치즈양상추샐러드②⑥ 김자반⑤ 백김치⑨ 요구르트	현미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추/저염쌈장⑤ 깍두기⑨	기장밥 버섯미역국⑤⑥ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 청포묵무침⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 양송이스프② 포크커틀릿①⑤⑥⑩⑫/소스 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 연두부국⑤⑥ 깍두기⑨ 사과
오후간식	절편/보리차	찐감자/포도주스	쌀국수⑥⑯	연근전①⑤⑥/유자차	카스테라①②⑥/우유②	
칼로리	689/25	627/24	621/23	610/21	679/18	482/17
원산지표시	닭:국내산	오징어:국내산	돼지:국내산		콩나물(콩),돼지:국내산	콩(연두부):국내산
4주	11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일	11월28일
오전간식	떠먹는요구르트②	닭살채소죽⑯	오곡후레이크/우유②	감귤/캐슈넛	배/두부전병⑤	우유②
중식	차조밥 떡국①⑥⑮ 새우살채소볶음⑤⑨ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 치킨텐더샐러드⑤⑥⑮ 시금치무침 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 순살고구마찜닭⑤⑥⑮ 근대된장무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육안심조림⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	소고기잡채밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫
오후간식	호박설기/메밀차	찐단호박/사과주스	어묵탕⑤⑥	머핀①②⑥/우유②	미트스파게티⑤⑥⑫⑱/율무차	
칼로리	696/25	698/21	702/26	686/23	682/23	509/19
원산지표시	소:국내산(한우) 새우살:페루산	닭,소:국내산(한우)	닭,돼지:국내산 어육66%(중국,베트남산)	닭,소:국내산(한우)	소:국내산(한우)	소:국내산(한우)
5주	11월30일				원산지 표시	
오전간식	떠먹는요구르트②					
중식	보리밥 양파감자된장국⑤ 너비아니구이⑤⑱ 도라지나물⑤ 백김치⑨				소고기(한우):국내산 돼지,닭,오리:국내산 오징어:국내산 진미채:페루산 콩(두부,순두부) 국내산	쌀,찹쌀,수수쌀,누룽지 보리쌀,차조쌀,기장쌀 현미쌀,흑미쌀,귀리쌀 서리태 (국내산) 배추김치
오후간식	증편/옥수수차					
칼로리	687/24					배추,고춧가루
원산지표시	소:호주산					(국내산)

| 유자 이야기

유자나무의 열매로, 노랑색의 공 모양이며, 껍질이 울퉁불퉁하고 신 맛이 특징이다.

주요 성분으로 비타민 C가 레몬보다 3배나 많이 들어 있어 감기와 피부미용에 좋고,
노화와 피로를 방지하는 유기산이 많이 들어 있다.
그밖에 비타민B와 당질·단백질 등이 다른 감귤류
과일보다 많고 모세혈관을 보호하는 헤스페리딘이
들어 있어 뇌혈관 장애와 풍을 막아 준다.
또 배농(排膿) 및 배설작용을 해서 몸 안에 쌓여 있는
노폐물을 밖으로 내보낸다.



※ 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류((굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다□

• 본 영유아교육기관에서는 급식을 통해 고른 영양섭취 식사예절을 형성하도록 지도하고 있습니다.
• 위 식단은 재료 수급사정에 따라 변동될 수 있습니다.

ZENITHKIDS

(주)웰빙식자재할인도매총판
영양사 이선자 010-3192-3719