*** 11월 식단표 *** 0~2세

구 분	2일(월) 천하루	3일(화)	4일(수)	5일(목) 김예나	6일(금) 강한율	7일(토)
오전간식	게살죽	딸기우유② 배	미니크로와상①②⑥ 요구르트②	닭죽⑮ 귤	구운계란① 매실차	우유②
점 심	혼합잡곡밥 근대된장국 소시지볶음★⑤⑥⑩ 콩나물무침 배추김치	기장밥 김치수제비국 가자미구이 상추치커리무침 깍두기	영양밥⑯ 어묵국 칠리새우①⑤⑥⑨ 배추김치 푸딩	쌀밥 소고기미역국⑯ 계란장조림① 오이무침 김구이★/배추김치 <생일잔치>	홍국쌀밥 팽이버섯장국 돈까스★①②⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기	손수제비⑤⑥ 배추김치
오후간식	안흥찐빵⑥ 우유②	찐옥수수	쌀국수⑯	생크림케이크①②⑥ 주스	곡물두유	
열량/단백질	449/20	425/17	446/18	455/17	439/15	243/11
구 분	9일(월)	10일(화)	11일(수) 최하진	12일(목) 최다희	13일(금) 박하나 정수아 신이준	14일(토)
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	낙지죽 샤인머스캣	스크램블에그①	소고기죽⑯ 배	떠먹는요구르트★⑬ 박하나 정수아 신이준	바나나우유②
점 심	강황쌀밥 참치김치국 미트볼조림①②⑩⑬ 김자반/진미채무침 깍두기	현미찹쌀밥 소고기무국⑯ 닭감자조림⑮ 숙주나물무침 배추김치	짜장밥★⑯ 시금치국 꿔바로우⑤⑥⑩ 배추김치 요구르트②	칼슘찹쌀밥 아귀탕 계란말이① 멸치볶음★ 깍두기	쌀밥 우거지국 소불고기★⑯ 브로컬리무침 배추김치	카레라이스⑤⑥⑩⑬ 미소된장국 배추김치
오후간식	찐고구마 대추차	해물야채전⑥⑨⑰	바다궁중어묵볶이	누텔라버나나샌드위치①⑥ 주스	핫도그/케찹★ ①②⑤⑥⑩ 우유②	
열량/단백질	448/16	422/15	453/18	418/15	447/19	261/11
구 분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 황도윤	21일(토)
오전간식	문어죽 당근스틱	소고기주먹밥⑯	치즈② 바나나	야채죽 배	누룽지	떠먹는요구르트②
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 등갈비⑩ 연두부/양념장 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리구이 무쌈/부추무침 배추김치	마파두부덮밥⑤⑩⑬ 우동국물 김말이튀김 오이지무침 깍두기	흑미밥 감자국 소고기잡채⑯ 우엉어묵조림 김구이/배추김치	쌀밥 설렁탕★⑯ 두부구이/양념장⑤ 가지나물 깍두기	비빔밥①⑤⑥ 두부된장국 배추김치
오후간식	호떡①②⑤⑥ 우유②	잔치국수	물만두①⑤⑥⑩	고구마튀김 모과차	웨지감자구이	
열량/단백질	456/15	418/18	436/15	410/15	444/21	332/12
구 분	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	유부초밥	참치야채죽 샤인머스캣	딸기잼빵①②⑥ 요구르트②	버섯죽 배	바나나우유②	두유
점 심	현미찹쌀밥 아욱국 쭈꾸미복음 도토리묵무침 김자반/배추김치	수수밥 순두부국 삼치엿장조림 시금치나물 배추김치	카레라이스⑬⑯ 유부된장국 떡갈비⑤⑥⑩ 배추김치 주스	흑미밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 삼겹살구이⑩ 참나물무침 깍두기	쌀밥 북어채국 닭갈비⑮ 오이무침 깍두기	햄야채복음밥 근대국 배추김치
오후간식	어묵탕	치즈스틱②⑥ 우유②	스파게티⑯	갈비만두찜①⑤⑥⑩	과일꼬치	
열량/단백질	453/15	426/13	443/17	379/17	419/18	278/15
구 분	30일(월)					
오전간식	단호박죽 오이스틱					
점 심	쌀밥 맑은동태살국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 배추김치					
오후간식	피자식빵②⑩⑫⑬					
열량/단백질	453/17					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣 *아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대두분의 식품에 포함됨					

* 한국인 영양 권장 섭취 기준: 영아(만1~2세) 열량 1,000kcal/ 단백질 15g 유아(만3~5세) 열량 1,400kcal/ 단백질 20g
* 식재료 원산지: 국내산 - 쌀(밥,죽,누룽지),배추김치(배추,고춧가루),콩(두부류,콩국수,콩비지,유부), 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 삼치, 오징어, 배추(얼갈이),아귀, 달고기
수입산 -낙지/주꾸미(베트남), 코다리/동태(러시아),진미채(오징어:페루산),꽃게(중국),다랑어(원양산),임연수/가자미(미국),갈치(모로코)
* **파란글씨**: 채소, 과일 및 자연간식 표시입니다.
* 날짜 및 요일 옆에는 생일인 아이의 이름을 넣었으며 생일인 아이가 좋아하는 반찬류에는 ★ 표시를 하였습니다.
* 위의 식단은 식재료 입고사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 화학조미료 및 인스턴트식품은 사용하지 않으며 영유아가 일정 식품에 알레르기가 있을 경우 반드시 어린이집으로 연락주시기 바라며 대체 식품을 원할 경우 어린이집으로 보내주시면 제공하겠습니다.

근로복지공단 부천어린이집

*** 11월 식단표 *** 3~5세

구 분	2일(월) 천하루	3일(화)	4일(수)	5일(목) 김예나	6일(금) 강한율	7일(토)
오전간식	게살죽	딸기우유② 배	미니크로와상①②⑥ 요구르트②	닭죽⑮ 귤	구운계란① 매실차	우유②
점 심	혼합잡곡밥 근대된장국 소시지볶음★⑤⑥⑩ 콩나물무침 배추김치	기장밥 김치수제비국 가자미구이 상추치커리무침 깍두기	영양밥⑯ 어묵국 칠리새우①⑤⑥⑨ 배추김치 푸딩	쌀밥 소고기미역국⑯ 계란장조림① 오이무침 김구이★/배추김치 <생일잔치>	홍국쌀밥 팽이버섯장국 돈까스★①②⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기	손수제비⑤⑥ 배추김치
오후간식	안흥찐빵⑥ 우유②	찐옥수수	쌀국수⑯	생크림케이크①②⑥ 주스	곡물두유	
열량/단백질	662/29	622/24	686/27	696/25	662/22	339/16
구 분	9일(월)	10일(화)	11일(수)최하진	12일(목)최다희	13일(금)	14일(토)
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	낙지죽 샤인머스캣	스크램블에그①	소고기죽⑯ 배	떠먹는요구르트★②	바나나우유②
점 심	강황쌀밥 참치김치국 미트볼조림①②⑩⑬ 김자반/진미채무침 깍두기	현미찹쌀밥 소고기무국⑯ 닭감자조림⑮ 숙주나물무침 배추김치	짜장밥★⑯ 시금치국 꿔바로우⑤⑥⑩ 배추김치 요구르트②	칼슘찹쌀밥 아귀탕 계란말이① 멸치볶음★ 깍두기	쌀밥 우거지국 소불고기★⑯ 브로컬리무침 배추김치	카레라이스⑤⑥⑩⑬ 미소된장국 배추김치
오후간식	찐고구마 대추차	해물야채전⑥⑨⑰	바다궁중어묵볶이	누텔라바나나샌드위치①⑥ 주스	핫도그/케찹★ ①②⑤⑥⑩ 우유②	
열량/단백질	686/23	615/21	697/28	643/22	709/28	401/17
구 분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 황도윤	21일(토)
오전간식	문어죽 당근스틱	소고기주먹밥⑯	치즈② 바나나	야채죽 배	누룽지	떠먹는요구르트②
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 등갈비⑩ 연두부/양념장 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리구이 무쌈/부추무침 배추김치	마파두부덮밥⑤⑩⑬ 우동국물 김말이튀김 오이지무침 깍두기	흑미밥 감자국 소고기잡채⑯ 우엉어묵조림 김구이/배추김치	쌀밥 설렁탕★⑯ 두부구이/양념장⑤ 가지나물 깍두기	비빔밥①⑤⑥ 두부된장국 배추김치
오후간식	호떡①②⑤⑥ 우유②	잔치국수	물만두①⑤⑥⑩	고구마튀김 모과차	웨지감자구이	
열량/단백질	694/22	608/26	671/24	630/24	659/31	473/17
구 분	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	유부초밥	참치야채죽 샤인머스캣	딸기잼빵①②⑥ 요구르트②	버섯죽 배	바나나우유②	두유
점 심	현미찹쌀밥 아욱국 쭈꾸미복음 도토리묵무침 김자반/배추김치	수수밥 순두부국 삼치엿장조림 시금치나물 배추김치	카레라이스⑬⑯ 유부된장국 떡갈비⑤⑥⑩ 배추김치 주스	흑미밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 삼겹살구이⑩ 참나물무침 깍두기	쌀밥 북어채국 닭갈비⑮ 오이무침 깍두기	햄야채복음밥 근대국 배추김치
오후간식	어묵탕	치즈스틱②⑥ 우유②	스파게티⑯	갈비만두찜①⑤⑥⑩	과일꼬치	
열량/단백질	709/23	655/20	669/25	596/26	628/26	392/21
구 분	30일(월)					
오전간식	단호박죽 오이스틱					
점 심	쌀밥 맑은동태살국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 배추김치					
오후간식	피자설기②⑩⑫⑬					
열량/단백질	709/26					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣 *아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대두분의 식품에 포함됨					

* 한국인 영양 권장 섭취 기준: 영아(만1~2세) 열량 1,000kcal/ 단백질 15g 유아(만3~5세) 열량 1,400kcal/ 단백질 20g
* 식재료 원산지: 국내산 - 쌀(밥,죽,누룽지),배추김치(배추,고춧가루),콩(두부류,콩국수,콩비지,유부), 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 삼치, 오징어, 배추(얼갈이),아귀, 달고기
수입산 -낙지/주꾸미(베트남), 코다리/동태(러시아),진미채(오징어:페루산),꽃게(중국),다랑어(원양산),임연수/가자미(미국),갈치(모로코)
* **파란글씨**: 채소, 과일 및 자연간식 표시입니다.
* 날짜 및 요일 옆에는 생일인 아이의 이름을 넣었으며 생일인 아이가 좋아하는 반찬류에는 ★ 표시를 하였습니다.
* 위의 식단은 식재료 입고사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 화학조미료 및 인스턴트식품은 사용하지 않으며 영유아가 일정 식품에 알레르기가 있을 경우 반드시 어린이집으로 연락주시기 바라며 대체 식품을 원할 경우 어린이집으로 보내주시면 제공하겠습니다.

근로복지공단 부천어린이집