한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 - 만 1-5세 >

작성자 : 한솔보육재단 영양사 최선경, 동화어린이집 영양사 정은

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4:생일잔치	5	6
	누룽지죽/구운아몬드	고구마타락죽②/포도	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/배	소고기채소죽⑯/오렌지	흰살생선미역죽/파인애플
점심	현미밥 황태맑은무국⑤ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 참치양배추볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 열무김치⑨/백김치⑨	홍국찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
오후간식	카레우동②⑤⑥⑫⑮⑯/짜먹는요플레②	갈비만두찜⑤⑥⑩⑮⑯/식물성요구르트②	생일케이크①②⑤⑥/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	비엔나케익①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯/흰우유②
오전간식	9	10	11	12	13
	누룽지죽/구운멸치	전복채소죽⑱/배	달걀떡국①⑤/포도	새우살채소죽⑤⑨/사과	두부채소죽⑤⑥/오렌지
점심	귀리밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 열무김치⑨/백김치⑨	차조밥 청국장찌개 볼어묵비엔나조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 양배추두부국⑤ 돈육김치두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	강황찹쌀밥 다시마감자국⑤⑥ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 얼갈이된장무침⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨
오후간식	고구마튀김⑤⑥/흰우유②	허니버터감자구이②⑤⑥/식물성요구르트②	초코스틱떡②/흰우유②	수제고르곤졸라피자①②⑤⑥/짜먹는요플레②	사과팬케이크①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18	19	20
	누룽지죽/구운아몬드	닭살녹두죽⑤⑮/포도	삼색옹심이국⑤⑥/배	흰살생선당근죽/단감	단호박죽/사과
점심	보리밥 바지락된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 당근감자조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	돈육하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯ 부추팽이달걀국①⑤⑥ 목화솜탕수육①⑤⑥⑩ 꼬들단무지무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 김치콩나물국⑤⑥⑨ 헐랭이수육⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥/저염쌈장⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨	녹두밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 열무김치⑨/백김치⑨
오후간식	크림떡볶이②⑤⑥⑩⑮⑯/식물성요구르트②	참치김치전⑤⑥⑨/흰우유②	블루베리잼샌드위치②⑤⑥/흰우유②	에그프리타타①⑤⑥/짜먹는요플레②	안흥쌀찐빵②⑤⑥/흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	누룽지죽/구운멸치	김가루콩나물죽⑤/포도	물만둣국①⑤⑥⑩/배	아욱장국죽⑤⑥/파인애플	소고기버섯죽⑯/오렌지
점심	기장밥 오징어무국⑤⑥⑰ 가자미살구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 곤약메추리알조림①⑤⑥ 피망어묵볶음⑤ 알타리김치⑨/백김치⑨	귀리밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박스테이크①②⑤⑥⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	클로렐라쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤ 알타리김치⑥⑨/백김치⑨
오후간식	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑱⑲/짜먹는요플레②	애호박감자채전⑤⑥/식물성요구르트②	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②	수제마늘빵②⑤⑥/흰우유②	옛날호두과자①②⑤⑥⑭/흰우유②
오전간식	30				
	누룽지죽/구운아몬드		▲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.		
점심	차조밥 네모동태국⑤⑥ 청파래오징어까스②⑤⑥⑧⑰ 양배추콘샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨				
오후간식	케찹떡볶이①⑤⑥⑫/식물성요구르트②				
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,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산				
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				