한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경 감수자 : 영양사 김혜영

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3 푸드브릿지	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑲/레몬마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/파프리카스틱	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 배추채소전⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 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	사과,바나나/흰우유②	어묵소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②/샤인머스캣	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② (15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥)
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11 푸드브릿지	12	13 생일잔치
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑲/백김치⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/바나나	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 배추잡채⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑲ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 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	고구마튀김①⑤⑥/흰우유② (15개월미만:찐고구마)	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②/배	이솝찐빵⑤⑥⑰/마시는요플레②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19:김장행사	20 푸드브릿지
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑲/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/동치미	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/배
점심	흑미밥 황태무채국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩/백김치 (15개월미만:백김치)	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리배추찜②⑤⑥ 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	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②/샤인머스캣	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오전간식	23	24	25 컬러푸드	26 푸드브릿지	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②/배	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑲/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/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	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유② (15개월이하:단호박찜)	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/백김치⑨				
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.
※ 파란색으로 표기된 날은 '평택시 어린이집급식지원센터'에서 진행되는 푸드브릿지의 날입니다. 11월의 식재료는 '배추'입니다.
※ 붉은색으로 표기된 날은 '평택시 어린이집급식지원센터'에서 진행되는 컬러푸드의 날입니다. 11월의 컬러는 빨간색, 식자재는 '사과' 입니다.
※ 초록색으로 표시된 과일은 '경기도 어린이 건강관리 공급사업'으로 제공되는 과일입니다.

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), 찹스테이크-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

11월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

작성자 : 영양사 최선경 감수자: 영양사 김혜영

■ **초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)**

11월1주		2	3	4	5	6
	후기 이유식	소고기밤진밥⑯ 연두부무진밥⑤ 노른자채소진밥①	고구마타락죽② 소고기얼갈이맑은진밥⑯ 애호박채소진밥②	노른자감자진밥① 당근채소타락진밥② 연두부채소진밥②	소고기채소죽⑯ 순두부양배추진밥⑤ 노른자채소진밥①	흰살생선미역죽 닭살채소진밥⑮ 연두부버섯피망진밥⑤
	열량/단백질	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월2주		9	10	11	12	13
	후기 이유식	현미누룽지죽 소고기배추진밥⑯ 노른자어린잎진밥①	전복채소죽⑱ 시금치노른자진밥⑮ 소고기무진밥⑯	소고기단호박진밥⑯ 연두부팽이부추진밥⑤ 노른자오트밀진밥①	새우살채소죽⑤⑨ 노른자양배추진밥① 수수청경채진밥	소고기미역진밥 ⑯ 닭살브로콜리당근진밥⑮ 노른자감자진밥①
	열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
11월3주		16	17	18	19	20
	후기 이유식	황태미역진밥 소고기채소진밥⑯ 노른자채소진밥①	닭살녹두죽⑮ 노른자참나물진밥① 흰살생선채소진밥	노른자대파진밥① 연두부양배추진밥⑤ 누룽지진밥	흰살생선당근죽① 소고기무진밥⑯ 연두부채소진밥⑤	오트밀단호박진밥 연두부아욱진밥⑤ 저염치즈채소진밥②
	열량/단백질	298/12	273/10	264/9	261/8	242/8
11월4주		23	24	25	26	27
	후기 이유식	소고기청경채진밥⑯ 노른자양배추진밥① 저염치즈채소진밥②	김가루콩나물죽⑤ 소고기양배추진밥⑯ 노른자채소진밥①	노른자양파진밥① 오트밀흑국쌀진밥 소고기연근진밥	아욱죽 ⑤⑥ 소고기시금치진밥① 오트밀연두부채소진밥	소고기미나리죽⑯ 닭살녹두진밥⑮ 노른자연두부진밥①⑤
	열량/단백질	244/10	262/8		281/9	252/6
11월5주		30				
	후기 이유식	당근타락죽② 노른자유채나물진밥① 소고기노른자진밥②				
	열량/단백질	268/6				
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) ⑲ 잣				