11월의 식단표

(만3세 ~ 5세)

작성자: 최영은 영양사 **조리사:** 이정희, 최미영 조리사 선생님 *꿈과 희망을 맘껏 누릴 수 있는 하늘 어린이집 ☎ 438-8866

요일	월	화	수	목	금
일자	**11/2**	**11/3**	**11/4**	**11/5**	**11/6**
오전간식	우유, 햄치즈샌드위치	두부죽	브로콜리죽	버섯죽	미역죽
점 심	쌀밥. 백김치 씻은 김치국 해물완자조림 시금치나물	잡곡밥. 깍두기 들깨미역국 콩나물잡채 근대무침	쌀밥. 배추김치/백김치 청경채된장국 닭봉조림 양배추나물	잡곡밥. 깍두기 안매운육개장 두부구이 호박나물	쌀밥. 배추김치/백김치 카레라이스 오징어실채볶음 요구르트
오후간식	유부초밥, 오이스틱	우유, 감자계란샐러드빵	우유, 과일(샤인머스캣)	우유, 김말이튀김	우유, 미니핫도그, 당근스틱
열량/단백질	612/19	639/26	638/21	613/19	687/24
일자	**11/9**	**11/10**	**11/11**	**11/12**	**11/13**
오전간식	우유, 물만두	콩나물죽	씻은김치죽	닭살죽	근대된장죽
점 심	쌀밥. 백김치 어묵국 돈육케찹조림 숙주나물	잡곡밥. 깍두기 얼갈이된장국 계란말이 상추무침	쌀밥. 배추김치/백김치 북엇국 고등어구이 버섯나물	잡곡밥. 깍두기 시금치된장국 소불고기 오이나물	쌀밥. 배추김치/백김치 짜장밥 치킨너겟 요구르트
오후간식	쨈모닝빵, 오이스틱	우유, 미니호떡	우유, 과일(배)	우유, 춘권튀김, 당근스틱	우유, 토마토스파게티
열량/단백질	593/23	619/22	621/18	691/25	610/25
일자	**11/16**	**11/17**	**11/18**	**11/19**	**11/20**
오전간식	우유, 단호박죽	기정떡	장국죽	연근죽	(생 일 잔 치) 볶음밥 케익,치킨너겟, 사과,바나나,주스
점 심	쌀밥. 백김치 아욱국 떡갈비구이 브로콜리깨무침	잡곡밥. 깍두기 청국장 모둠장조림 참나물무침	쌀밥. 배추김치/백김치 건새우미역국 훈제오리구이 부추오이무침	잡곡밥. 깍두기 팽이두부된장국 삼치무조림 청포묵무침	
오후간식	핫케익	우유, 찐고구마	우유, 과일(샤인머스캣)	우유, 후리가케주먹밥	우유, 프렌치토스트
열량/단백질	608/24	671/27	660/21	616/26	612/27
일자	**11/23**	**11/24**	**11/25**	**11/26**	**11/27**
오전간식	우유, 시리얼	채소죽	아욱죽	계란죽	시금치죽
점 심	쌀밥. 백김치 황태계란국 제육볶음 가지나물	잡곡밥. 깍두기 열무된장국 생선까스 양상추콘샐러드	쌀밥. 배추김치/백김치 콩비지찌개 찜닭 자반볶음	잡곡밥. 깍두기 근대된장국 버섯소불고기 배추나물	쌀밥. 배추김치/백김치 들깨무채국 명엽채볶음 우엉조림
오후간식	크림스파게티	우유, 머핀, 당근스틱	우유, 과일(배)	우유, 과일(배)	우유, 잔멸치김주먹밥
열량/단백질	666/22	630/24	610/20	593/22	668/24
일자	**11/30**				
오전간식	누룽지죽				
점 심	쌀밥, 백김치 취나물된장국 돼지갈비찜 숙주김무침				
오후간식	찐계란				
열량/단백질	645/24				

♥ 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900㎉이고, 유아 3~5세는 1400㎉ 기준입니다.
♥ 상기 식단은 1400㎉를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 종일반은 650㎉, 반일반은 450㎉입니다.
♥ 원내 생일잔치날과 푸드아트 활동하는 날에는 오전 간식을 제공하지 않으니 참고하시기 바랍니다.

원산지표시								수산물	
쌀(찹쌀, 현미 포함)	돼지고기	닭고기	쇠고기 (한우)						고등어
			불고기용	볶음용	장조림용	국거리용			국내산
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)			동태
배추김치		콩	식육·어육 가공품						러시아산
배추	고춧가루	두부	연두부	참치통조림	베이컨	돈가스			
국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	국내산			

11월의 알레르기 유발식품 사용일

육류			생선			
돼지고기	쇠고기	닭고기	고등어	게·새우	오징어	조개·굴·전복·홍합
5.9.17.23.30	12.26	4.12.13.20.25	11	18		
난류	**과일 및 채소**		**잡곡**		**유제품**	**견과류**
달걀·메추리알	복숭아	토마토	밀·메밀	대두	우유	땅콩·호두·잣
3.10.20.23.26.30					2.3.4.5.6.9.10.11.12.13.16.17.18.19.20.23.24.25.26.27.30	

※별도 표시 되지 않은 식품※

① 아황산류 (표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함) ② 새우젓이 포함된 김치
③ 콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두 ④ 간식에 포함된 우유

● 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.
● 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발 물질을 반드시 확인 바랍니다.

11월의 식단표

(만3세 ~ 5세)

작성자: 최영은 영양사 **조리사:** 이정희, 최미영 조리사 선생님 *꿈과 희망을 맘껏 누릴 수 있는 하늘 어린이집 ☎ 438-8866

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저 녁	쌀밥, 백김치 시금치된장국 돈육케찹조림 참나물무침	잡곡밥, 깍두기 콩나물국 찜닭 배추된장무침	쌀밥, 배추김치 양배추국 스크램블에그 새송이굴소스볶음	잡곡밥, 깍두기 호박새우젓국 너비아니구이 감자조림	쌀밥, 배추김치 미역국 참치채소전 청경채나물
열량/단백질/칼슘	414/22	478/16	427/22	419/17	422/23
일자	9	10	11	12	13
저 녁	쌀밥, 백김치 숙주맑은국 멸치아몬드볶음 취나물	잡곡밥, 깍두기 계란국 훈제오리구이 쑥갓무침	쌀밥, 배추김치 버섯된장국 명엽채볶음 우엉조림	잡곡밥, 깍두기 유부국 닭봉조림 시금치무침	쌀밥, 배추김치 근대된장국 떡갈비구이 새콤무생채
열량/단백질/칼슘	421/17	441/19	448/21	407/15	463/21
일자	16	17	18	19	20
저 녁	쌀밥, 백김치 감자국 사태찜 오이볶음	잡곡밥, 깍두기 북어국 치킨너겟 도토리묵무침	쌀밥, 배추김치 취나물된장국 계란말이 미역초무침	잡곡밥, 깍두기 참치김치국 두부구이 고구마조림	쌀밥, 배추김치 청경채된장국 진미채무침 미역줄기볶음
열량/단백질/칼슘	407/20	416/17	440/20	495/16	492/15
일자	23	24	25	26	27
저 녁	쌀밥, 백김치 돈육김치찌개 닭살간장조림 브로콜리숙회	잡곡밥, 깍두기 순두부백탕 돈육불고기 찐양배추	쌀밥, 배추김치 아욱된장국 비엔나소세지케찹조림 무숙나물	잡곡밥, 깍두기 콩가루배추국 돈까스 버섯나물	쌀밥, 배추김치 열무된장국 잔멸치볶음 무숙나물
열량/단백질/칼슘	407/19	409/17	421/26	444/18	405/15
일자	30				
저 녁	쌀밥, 백김치 두부국 꽁치조림 취나물무침	♥ 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900㎉이고, 유아 3~5세는 1400㎉ 기준입니다. ♥ 상기 식단은 1400㎉를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 종일반은 650㎉, 반일반은 450㎉입니다.			
열량/단백질/칼슘	440/20				

원산지표시											수산물	
	쌀(찹쌀, 현미 포함)	돼지고기	닭고기	쇠고기 (한우)								고등어
				불고기용		볶음용		장조림용		국거리용		국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		삼치
	배추김치		콩	식육·어육 가공품								러시아산
	배추	고춧가루	두부	연두부	참치,꽁치.스팸 통조림	베이컨	소시지	훈제오리	돈가스	탕수육		
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산		

11월의 알레르기 유발식품 사용일

육류			생선			
돼지고기	쇠고기	닭고기	고등어	게·새우	오징어	조개·굴·전복·홍합
2.16.23.24.26		3.12.17.23				
난류	과일 및 채소		잡곡		유제품	견과류
달걀·메추리알	복숭아	토마토	밀·메밀	대두	우유.치즈	땅콩·호두·잣
4.10.18						

※별도 표시 되지 않은 식품※

① 아황산류 (표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함) ② 새우젓이 포함된 김치

③ 콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두 ④ 간식에 포함된 우유

● 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.

● 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발 물질을 반드시 확인 바랍니다.