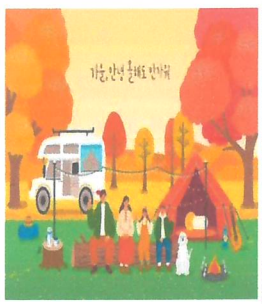
한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식

일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) 작성자 :영양사 최선경 / 감수자 : 영양사 남영주

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	바나나	고구마타락죽②	찐감자/두유⑤	소고기채소죽⑭	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑭ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ →게맛살 난류 포함/미역줄기볶음 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두룹완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 두부적네모떡갈비⑤⑥/소스⑤⑥ 연근사과흑임자소스범벅 ①⑤⑥→소스 대체 제공 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육볼고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ /머스터드소스①⑤⑥→소스 제외 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	485/18	391/11	419/12	353/15	374/14
만3-4세	693/27	559/16	599/18	505/22	535/21
오후간식 1	두부도넛⑤⑥/흰우유②	샤인머스캣/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②	고구마튀김⑥/흰우유②	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬ →두유 풍당 핫도그 대체 /흰우유②
열량/단백질	222/6	106/3	182/6	195/10	152/3
오후간식 2	김가루야채주먹밥⑤⑥	장조림버터비빔밥①⑤⑥⑩⑬	소고기사골국밥⑤⑥⑯	치즈토마토리조또②⑫	쌀과자/요구르트②
열량/단백질	231/3	213/7	161/5	250/8	113/4
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/김가루	전복채소죽⑱	단호박찜	새우살채소죽⑤⑨	두부들기름구이⑤/양념장⑤⑥
점심	흑미밥 북엇국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑭ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국 쌈싸먹는허브솔트목살구이⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ →양파양배추국 대체 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 두부코코넛치킨카츠⑤⑥⑩⑮/ 소스 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	354/13	364/14	345/12	397/17
만3-4세	531/19	506/19	521/21	493/18	568/25
오후간식 1	타코야끼①⑤⑥⑩→두부도넛 대체 /흰우유②	배/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬ /흰우유②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤ /흰우유②	프렌치토스트①②⑥→두부도넛 대체 /흰우유②
열량/단백질	166/6	105/4	263/13	125/5	224/10
오후간식 2	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	비빔만두⑤⑥⑩	단감/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	127/5	193/4	211/7	173/4	104/5
오전간식	16	17	18:증식채식	19	20: 이설아/ 김장행사
	사과/슬라이스치즈②	영양닭죽⑮	연두부양념장⑤	흰살생선당근죽	파인애플
점심	양파듬뿍돈까스덮밥⑤⑥⑩ (가츠동) 배춧국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥/구운김 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	마파두부덮밥⑤⑥⑭ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨/짜먹는요플레②	조각서리태밥⑤ 맑은미역국⑤⑥ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ /쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ /찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨
만1-2세	356/12	326/11	448/11	326/9	387/18
만3-5세	509/18	467/16	641/17	466/14	553/27
오후간식 1	단호박찜&조청/흰우유②	샤인머스캣/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑭⑱ →두부도넛 대체/흰우유②	오곡씨리얼⑥/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	98/3	106/3	212/7	116/4	219/8
오후간식 2	쫄면①⑤⑥	멸치채소주먹밥⑤⑥	유부초밥⑤⑥	소고기미역국밥⑤⑭	미니약과⑤⑥/샐러드주스
열량/단백질	238/7	142/4	207/4	188/7	152/6
오전간식	23	24	25	26	27: 강단우
	감귤	김가루콩나물죽⑤	대구살채소죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑭⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 브로콜리크림스프②⑤⑥⑮⑯ 동글이피쉬까스⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥→소스 제외 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥/구운김 채소스크램블에그①⑤ →채소볶음 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 감자연두부탕⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 전복미역국⑤⑱ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만1-2세	382/12	422/10	338/11	395/9	363/11
만3-5세	547/18	603/15	484/17	565/13	518/16
오후간식 1	어묵핫바⑤⑥/흰우유②	배/흰우유②	케이준샐러드①②⑤⑥ →소스 대체 제공/흰우유②	배/흰우유②	수제불고기버거②⑤⑥⑩ →두부도넛 대체/흰우유②
열량/단백질	165/7	105/4	173/8	105/4	202/11
오후간식 2	새우감바스⑨/조각식빵②⑥	순두부사골국밥⑤⑯	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯	삼색잡채②⑤⑥⑩	두부과자⑤⑥/마시는요플레②
열량/단백질	199/3	207/4	219/7	152/6	141/6
오전간식	30				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑭ →소고기조림 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
만1-2세	416/12				
만3-5세	595/18				
오후간식 1	허니어묵강정④⑤⑥⑮⑱/흰우유②				
열량/단백질	112/4				
오후간식 2	옥수수치즈섞음밥②⑤				
열량/단백질	173/3				



▲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.

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

안산상록경찰서어린이집