한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >

작성자 : 영양사 최선경

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱/레몬마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소섞음밥⑱/깍두기⑨	동태살미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 메추리알폭찹①⑤⑥⑫ 잘게썬게맛살미역볶음 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 과일푸딩 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 부추계란볶음①⑤ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 고구마튀김⑤⑥ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식1	샤인머스캣,바나나/흰우유②	꽈배기①②⑤⑥/무설탕두유⑤	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑲/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑲/흰우유②
열량/단백질	180/4	188/8	182/6	224/10	219/7
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 계란버섯국①⑤ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨	규동덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 건새우케찹조림⑤⑥⑫ 단무지부추무침 배추김치⑨	녹두밥 들깨미역국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨
1-2세	301/7	252/10	236/14	239/9	270/12
3-5세	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
	9	10	11	12	13
오전간식	현미누룽지죽/스크램블에그①	전복채소죽⑱/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소섞음밥⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 뱅어포조림⑤⑥ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 데리야끼연어조림⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 시금치나물⑤(영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 청경채나물볶음 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 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
오후간식1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
저녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 꿔바로우⑤⑥⑩ 근대나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨/백김치⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 네모동태볼튀김①⑤⑥/케찹⑤⑥⑫ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 단감대파무침 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	271/8	364/14	247/13	190/7	337/12
3-5세	388/12	521/20	354/19	272/10	482/18
	16	17	18:김장행사	19	20
오전간식	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	단호박죽/스트링치즈②	바나나/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑲/청포도	계란채소섞음밥①⑤/동치미
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑲ 사각어묵채소볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨/백김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문(양)볼락구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 찐양배추/쌈장⑤⑥ 보쌈김치⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 배추김치⑨/백김치⑨ 사과푸딩	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 비타민나물⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	450/11	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	663/17	520/21
오후간식1	계란만둣국①⑤⑥⑩	부추채소전⑤⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑱/요플레②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
저녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 톳배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 봄동나물⑤ 백김치⑨/백김치⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 숙주청경채국⑤ 브로콜리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 과일푸딩	가지영양밥/양념장⑤⑥ 오징어채소국⑤⑥⑰ 몽골리안폭크⑤⑥⑩ 무미김 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	263/11	300/8	244/9	438/11	180/10
3-5세	377/17	429/12	349/13	626/17	258/15
	23	24	25	26	27
오전간식	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물영양밥⑤⑥/샤인머스캣	찐고구마/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 꼬마진미채조림⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역미소국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드⑤ 감자범벅⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 깐소새우①⑥⑨ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 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
오후간식1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
저녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ 근대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 샤인머스캣	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 뱅어포조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩⑫ 들깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	251/11	217/10	262/11	218/9	367/9
3-5세	359/17	311/15	378/17	312/14	525/13
	30				
오전간식	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 세멸치볶음⑤⑥ 유채나물볶음 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				
저녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨ / 백김치⑨				
1-2세	313/8				
3-5세	448/12				

▣ 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

▣ 알레르기표시

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣