

요일	월	화	수	목	금
1주	11월02일	11월03일	11월04일	11월05일	11월06일
오전간식	두부죽⑤/배	참깨죽/오이스틱	어묵죽⑤⑥⑧/요플레②	미역죽⑥/샤인머스켓	연근죽/치즈②
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주두부국⑤⑥ 상추무침⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 피망잔멸치조림⑤ 연근참깨소스무침 배추김치⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈스크램블에그①② 애호박나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑥/우유②	군계란①/매실차	잔치국수①⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	찐감자/우유②
칼로리	555/23	570/21	589/21	532/20	560/21
		닭:국내산	콩(두부),돼지:국내산		오징어:국내산
2주	11월09일	11월10일	11월11일	11월12일	11월13일
오전간식	김치죽⑨/바나나	콩죽⑤/당근스틱	쇠고기죽⑥⑱/요플레②	브로콜리죽/배	애호박죽/치즈②
중식	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 구이김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑱ 메추리알장조림① 오이사과무침⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑯ 달걀탕① 청경채나물 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭강정⑤⑥⑮ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤ 훈제오리야채볶음 브로콜리나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/우유②	찐고구마/메밀차	우동⑥	호빵⑥/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②
칼로리	578/21	501/21	530/23	547/21	530/23
	돼지:국내산	콩,소:국내산(한우)	소,돼지:국내산(한우)	닭:국내산	오리:국내산
3주	11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일
오전간식	참치죽/배	야채죽/고구마스틱	달걀죽①/요플레②	황태죽/샤인머스켓	버섯죽⑤/치즈②
중식	잡곡밥 부추두부국⑤⑥ 닭살시금치볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯미역국⑥ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 청포묵무침 배추김치⑨	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 시래기국⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 양송이스프② 포크커틀릿①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크②⑥/우유②	찐단호박/보리차	비빔국수⑥/우유②	연근전①⑤⑥/둥굴레차	카스테라①②⑥/우유②
칼로리	589/22	527/24	521/23	510/21	579/20
	두부(콩),닭:국내산		오징어:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산
4주	11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일
오전간식	누룽지죽/사과	흑임자죽/파프리카스틱	새우살죽⑨/요플레②	유부죽⑤/배	당근죽/치즈②
중식	잡곡밥 팽이버섯국⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 쇠고기볶음⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑥⑯ 순살고구마찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 돈육안심조림⑥⑩ 숙주맛살무침⑧ 깍두기⑨
오후간식	주먹밥/우유②	찐고구마/옥수수차	스파게티⑤⑥⑫⑱	머핀①②⑥/우유②	어묵탕⑤⑥⑧
칼로리	596/23	598/21	592/22	606/23	582/23
	두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	돼지:국내산	닭,소:국내산(한우)	돼지:국내산
5주	11월30일	원산지 표시			
오전간식	호박죽/배	소고기(한우):국내산	쌀,찹쌀,누룽지		
중식	잡곡밥 양파감자된장국⑤ 함박스테이크①⑤⑯ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	돼지,닭,오리:국내산 오징어:국내산 콩(두부,순두부) 국내산	잡곡쌀 서리태 (국내산) 배추김치		
오후간식	두부채소전①⑤⑥/우유②		배추,고춧가루		
칼로리	574/21		(국내산)		
원산지표시	두부(콩):국내산,소:호주산				

| 유자 이야기

유자나무의 열매로, 노랑색의 공 모양이며, 껍질이 울퉁불퉁하고 신 맛이 특징이다.
주요 성분으로 비타민 C가 레몬보다 3배나 많이 들어 있어 감기와 피부미용에 좋고,
노화와 피로를 방지하는 유기산이 많이 들어 있다.
그밖에 비타민B와 당질·단백질 등이 다른 감귤류
과일보다 많고 모세혈관을 보호하는 헤스페리딘이
들어 있어 뇌혈관 장애와 풍을 막아 준다.
또 배농(排膿) 및 배설작용을 해서 몸 안에 쌓여 있는
노폐물을 밖으로 내보낸다.



☒ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류((굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 포백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다□

• 본 영☒아교육기관에서는 급식을 통해 고른 영양섭취 식사예절을 형성하도록 지도하고 있습니다.
□ 위 식단은 재료 수급사정에 따라 변동될 수 있습니다.

자이키즈
어린이집

(주)웰빙식자재할인도매총판
영양사 이선자 010-3192-3719