마북어린이집

현대모비스마북 어린이집 11월 식단표

작성자: 이다영 영양사

날짜	2	3	4	5	6
오전간식	순두부새송이죽5.6 메론	맛살부추섞음밥5.6.8 단감	고구마타락죽2.5.6 백김치	참치김가루섞음밥(가다랑어:원양산)5.6 배추김치9/백김치	닭고기치즈죽2.5.6.15 깍두기9/백김치
중식	소고기밤조림(소:국내산육우)5.6.16 기장밥 황태맑은무국5.6 미역줄기볶음5.6.8 배추김치9/백김치	감자닭갈비5.6.15 흑미밥 쑥갓어묵국5.6 느타리버섯파프리카볶음5.6 깍두기9/백김치	멘치까스5.6.15.18&타르타르소스1.5.6 채소섞음밥5.6 옥수수수프2.5.6 양상추샐러드&오리엔탈드레싱5.6 배추김치9/백김치	백김치삼겹볶음5.6.10 완두콩밥5.6 해물된장찌개5.6.9.17 양배추찜&두부쌈장5 깍두기9/백김치	생일특식 오향장육5.6.10.18 현미밥/가지미미역국5.6 청포묵미나리무침5.6 배추김치9/백김치
교사추가찬	비엔나떡볶이,배추김치	매콤감자닭갈비,깍두기	양념고추지,배추김치	김치삼겹볶음,깍두기	상추쌈&쌈장,배추김치
오후간식	들깨수제비5.6 치즈2	왕만두5.6.10.18 우유2	사골배추국수5.6.16(소:국내산한우) 우유2 건강과일_샤인머스켓	미니꽈배기1.5.6 우유2 사과	찐고구마 우유2 배
석식	넓은당면닭가슴살조림5.6.15 차조밥 참나물된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9/백김치	돈육파프리카폭찹5.6.10 현미밥 계란버섯국1.5.6 반달호박나물5.6 배추김치9/백김치	훈제오리부추불고기5.6 수수밥 맑은근대국5.6 브로콜리새콤무침5.6 깍두기9/백김치	소고기청경채덮밥(소:국내산육우)5.6.16 무채장국5.6 계란감자조림1.5.6 시금치나물5.6 배추김치9/백김치	나물비빔밥5.6.10&부추양념장5.6 팽이미소국5.6 채소계란찜1.5.6 크랜베리멸치볶음5.6 깍두기9/백김치
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	토마토계란섞음밥1.5.6.12 배추김치9/백김치	새우채소죽5.6.9 감귤	돈육무표고섞음밥5.6.10 배추김치9/백김치	브로콜리닭살죽5.6.15 파인애플	베이컨채소섞음밥5.6.10 배추김치9/백김치
중식	뭉골리안비프(소:국내산육우)5.6.16.18 클로렐라밥 배추된장국5.6 유자청어린잎샐러드5.6 깍두기9/백김치	닭다리살소금구이5.6.15 기장밥 청국장5.6 파프리카무생채5.6 깍두기9/백김치	소다짐마파두부덮밥(소:국내산한우)5.6.16 부추팽이미소국5.6 볼어묵감자조림5.6 숙주김가루무침5.13 깍두기9/백김치	돈육영양사태찜5.6.10 녹두밥 콩나물버섯국5.6 오이들깨나물5.6 배추김치9/백김치	프렌치토마토소스찜닭5.6.12.15 차조밥 온묵국 쑥갓나물무침5.6 깍두기9/백김치
교사추가찬	고추장더덕무침,깍두기	양념깻잎지,깍두기	소다짐두반장마파두부덮밥,깍두기	청양콩나물버섯국,배추김치	시래기된장지짐,깍두기
오후간식	감자샐러드모닝빵1.5.6 우유2 사과	자장우동5.6 두유5	단호박꿀찜 우유2 건강과일_배	오징어백김치전5.6.17 우유2	직접구운미니단팥빵1.2.5 우유2 바나나
석식	느타리돈육불고기5.6.10 보리밥 맑은아욱국5.6 고사리나물5.6 배추김치9/백김치	돼지국밥5.6.10 흥국쌀밥 우채가지조림(소:국내산육우)5.6.16 얼갈이무침5.6 깍두기9/백김치	류산슬덮밥5.6.9.17 우동장국5.6 물만두찜5.6.10 꼬들단무지무침5.6 배추김치9/백김치	어린이육개장(소:국내산육우)5.6.16 수수밥 삼치살무조림5.6 근대된장나물5.6 배추김치9/백김치	함박스테이크5.6.10&소스5.6.12 기장밥 다시마무채국5.6 양상추샐러드5.6&요거트드레싱2.5.6 배추김치9/백김치
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	대구살부추죽5.6 배	소고기시금치섞음밥(소:국내산한우)5.6.16 감귤	단호박죽5 깍두기9/백김치	삼색나물섞음밥5.6 배추김치9/백김치	닭살녹두죽5.6.15 백김치
중식	버섯제육볶음5.6.10 흥국쌀밥 들깨미역국5.6 취나물무침5.6 깍두기9/백김치	유자볼락구이5.6 기장밥 두부된장찌개5.6 숙주당근나물5.6 깍두기9/백김치	명란계란국1.5.6 흑미밥 안동찜닭5.6.15 방풍나물무침5.6 배추김치9/백김치	지구여행"이탈리아" 닭고기토마토리조또5.6.12.15 양송이수프2.5.6/이탈리안프리타타1.5.6 카프레제샐러드2.5.6.12 깍두기9/백김치	오리정육배추볶음5.6 완두콩밥 아욱된장국5.6 연근조림5.6 배추겉절이5.6
교사추가찬	꽁치김치찜,깍두기	해물전,깍두기	매콤멸치볶음,볶음김치	적채무피클,깍두기	고추장오리배추볶음,배추겉절이
오후간식	계란만둣국1.5.6.10 우유2	가지들기름간장소면5.6 우유2	고구마야채튀김5.6 두유5 건강과일_샤인머스켓	찐감자 떠먹는요플레2 메론	이솝찐빵5.6.17 우유2 사과
석식	닭살곤약조림5.6.15 보리밥 호박순두부국5.6 오이지5.6 배추김치9/백김치	돈육카레라이스5.6.10 미소된장국5.6 김말이강정5.6 적채무피클5.6 배추김치9/백김치	팽이소불고기(소:국내산육우)5.6.16 수수밥 얼갈이된장국5.6 들깨무나물5.6 깍두기9/백김치	돈민찌두부조림5.6.10 클로렐라밥 유부장국5.6 실곤약무침5.6 배추김치9/백김치	설렁탕(소:국내산육우)5.6.16 차조밥 고기완자구이5.6.10.15 열무된장나물5.6 배추김치9/백김치
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	돈육호박섞음밥5.6.10 오렌지	순두부누룽지죽5.6 깍두기9/백김치	게살채소섞음밥5.6.8 배추김치9/백김치	닭살미역죽5.6.15 파인애플	김밥채소섞음밥1.5.6.10.15 배추김치9/백김치
중식	소고기짜장밥(소:국내산육우)5.6.16 나가사끼백짬뽕국5.6.9.17 탕수육5.6.10&소스5.6 브로콜리오리엔탈무침5.6 깍두기9/백김치	무순살닭볶음탕5.6.15 클로렐라밥 모둠버섯국5.6 참나물무침5.6 배추김치9/백김치	목살찹스테이크5.6.10.12 보리밥 두부백김치국5.6 단감샐러드5.6 깍두기9/백김치	소고기우거지국(소:국내산육우)5.6.16 차조밥 닭봉데리야끼조림5.6.15(4~5세) 닭살데리야끼조림5.6.15(1~3세) 반달호박볶음5.6 배추김치9/백김치	등심돈까스5.6.10&소스5.6.12 녹두밥 대파콩나물국5.6 오이당근무침5.6 깍두기9/백김치
교사추가찬	얼큰짬뽕국,깍두기	고추장닭볶음탕,배추김치	명이나물장아찌,깍두기	고추장소고기우거지국,배추김치	양상추샐러드&요거트드레싱
오후간식	로제파스타1.2.5.6.12 두유5	직접구운고구마파이2.5.6 우유2 방울토마토12	건새우배추전5.6.9 우유2 건강과일_배	단호박에그슬럿1.2.5.6 우유2	돈육파프리카잡채5.6.10&꽃빵6 우유2 샤인머스켓
석식	닭살청경채볶음5.6.15 수수밥 계란감자국1.5.6 양배추나물5.6 깍두기9/백김치	방어살엿장구이5.6 현미밥 미소미역국5.6 당근감자채볶음5.6 깍두기9/백김치	쇠고기샤브샤브(소:국내산육우)5.6.16 흥국쌀밥 표고스크램블1.5.6 우엉채조림5.6 배추김치9/백김치	돈육두루치기5.6.10 흑미밥 콩가루배추국5.6 유자무생채5.6 배추김치9/백김치	소고기장똑똑이(소:국내산육우)5.6.16 기장밥 맑은아욱국5.6 청경채된장나물5.6 배추김치9/백김치
날짜	30				
오전간식	나주곰탕국밥(소:국내산육우)5.6.16 깍두기9/백김치				
중식	돈육메추리알조림1.5.6.10 완두콩밥 북어무채국5.6 유채나물5.6 배추김치9/백김치				
교사추가찬	청양고추북어무채국,파김치				
오후간식	프렌치토스트1.2.5.6 우유2 메론				
석식	간장찜닭5.6.15 보리밥 냉이된장국5.6 콩나물김가루무침5.6.13 깍두기9/백김치				

[현대모비스 마북어린이집의 특별한 식단]

1. 이달의 푸드브릿지 "무&배추" 신선한 제철식재가 들어간 영양가득 식단 매주반영

2. 지구를 위한 탄소저감 GREENDAY 월 1회 운영

3. 세계식, 지역맛집 등 다양한 식문화 경험을 위한 테마식단 월 2회 이상 운영

영양소 섭취 기준		★ 원산지 일괄표시 ★	
만 1~2세 유아	하루 권장 열량 1000kcal 단백질 권장 섭취량 15g	밥,죽,누룽지 - 쌀류(백미,현미,흑미,찹쌀,찹쌀가루) : 국내산 배추김치류(배추,얼갈이,봄동,고춧가루) - 배추:국내산, 고춧가루:국내산, 백김치:배추:국내산, 두부:콩-외국산 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리:국내산, 오징어:국내산, 전복:국내산, 볼락:미국산, 방어:국내산 *일괄표시 외 원산지는 메뉴명 옆 별도기재	* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어있습니다.
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal 단백질 권장 섭취량 20g		

* 급식의 제공양은 만 3~5세 기준이며, 만 1~2세 는 3~5세의 70~80%정도를 제공하고 있습니다.
* 현대모비스 어린이집에서는 영유아의 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.3~0.4%), 저당식을 실시합니다.
*식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 메뉴(원산지)가 변경될 수 있습니다.

사내식당_마북점장 현대그린푸드 Hellydesk 기타함께석 (OtherPartners) / 01044191@mobis-partners.com / 본 문서는 현대모비스의 대외비 정보자산이므로 무단 전재 및 복제할 수 없으며, 위반 시 정식 사규 및 관련 법규에 의해 제재될 수 있습니다.