26년 11월 식단 및 간식표

한솔어린이보육재단

<만1~2세, 만3~5세 기준>

책임영양사: 최선경

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/마들렌①②③⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	누룽지죽/동치미	구운계란①/흰우유②
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 수제돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 양상추과일샐러드⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육볶고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	374/14
3-5세	693/27	559/16	617/26	505/22	535/21
오후간식	삼색잡채⑤⑥/보리차	사과/흰우유②	떡케익,약과/국산콩두유⑤(영아-찰보리빵①⑥)	바나나/흰우유②	배/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	152/6	102/3	125/3	107/5	105/4
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 계란버섯국①⑤ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스①⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨/백김치⑨	규동덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 들깨미역국⑤ 갈치살오븐구이 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨
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	누룽지죽/동치미	전복채소죽⑱/깍두기⑨/백김치⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	슈크림패스츄리①②⑤⑥/흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀밥 된장미소국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑮/소스①⑤ 양상치사과샐러드⑤⑥ 오이피클
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	419/14
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	599/21
오후간식	고구마튀김⑤⑥/흰우유②	바나나/흰우유②	사과/검은콩두유⑤&미숫가루⑤	오렌지/흰우유②	배/저염치즈②
열량/단백질	195/10	107/5	173/5	99/3	105/4
저녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 근대나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태해장국⑤⑥ 새송이곤약조림⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨/백김치⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 네모동태볼튀김①②⑤⑥/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	19	20
오전간식	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑥	닭살녹두죽⑤⑮	만쥬②⑤⑥/오트밀음료	오곡시리얼/흰우유②	단호박죽
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락오븐구이 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식	카스테라①②⑤⑥/흰우유②	단감/흰우유②	바나나/흰우유②	감귤/무설탕두유⑤	사과/흰우유②
열량/단백질	139/5	103/3	107/5	98/3	102/3
저녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 톳배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 봄동나물⑤ 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 ⑯/배추김치⑨/백김치⑨	김가루콩나물죽⑤	훵거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	채소스크램블에그①⑤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②③⑤⑥⑩⑯계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	베이컨토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 모듬피클 짜먹는요플레②
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	301/8
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	430/12
오후간식	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②	사과/흰우유②	단감/무설탕두유⑤&미숫가루⑤	배/저당떠먹는요플레②	감귤/흰우유②
열량/단백질	152/3	102/3	173/5	105/4	98/3
저녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ 근대국⑤⑥⑩ 돈육조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨/백김치⑨ 짜먹는 요플레②	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장똑뚝이⑤⑥⑯ 뱅어포조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	간소고기취나물영양밥⑤⑥⑯/양념장⑤⑥ 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		▲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 오전간식과 중식까지 계산하였습니다.	
점심	보리밥⑤ 미역미소국⑤⑥ 수제함박스테이크⑤⑥⑩⑯ 햄콥샐러드①⑤⑥⑩ 백김치⑨				
1-2세	445/15				
3-5세	636/22				
오후간식	단팥호빵②⑤⑥/무설탕두유⑤		▣ 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,베트남산 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산,국내산, 갈치:국내산,원양산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:태국산,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	
열량/단백질	219/8				
저녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨				
1-2세	313/8		※ 알레르기 표시 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣		
3-5세	448/12				

GC Childcare Center