루소의숲

영양사 : 박희승

2026년 11월 건강식단

<만 3~5세 기준>

어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

	월	화	수	목	금
	2	**3**	**4**	**5**	**6 생일을 축하합니다**
오전간식	닭살채소죽15	미역죽	딸기요플레2	[건강과일]배	검은콩두유
점심	쌀밥/양배추김치9	쌀밥/양배추김치9	차조밥/깍두기9	병아리콩밥/양배추김치9	찹쌀밥/양배추김치9
	근대된장국5,6	들깨뭇국5,6	두부된장국5,6	안매운육개장5,6,16	미역국
	떡갈비구이5,6,16	돈육유자청볶음5,6,10	닭살새송이볶음5,6,15	두부참치조림5,6	수제돈까스1,5,6,10&소스5,12,16
	참나물무침5,6	브로콜리숙회	시금치나물5,6	오이무침5,6	그린샐러드&블루베리d
오후간식	쌀국수5,15,16	증편/우유2	후리가케주먹밥5,6	감자버터구이2/우유2	미니치즈케이크빵1,2,5,6/우유2
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	585/35	661/24	685/26
원산지 표시	떡갈비(돼지고기:국내산,쇠고기:국내산)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	소고기:호주산, 참치:원양산	돼지고기:국내산
날짜	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
오전간식	콘푸로스트시리얼5/우유2	흑임자죽	아욱죽	[건강과일]샤인머스캣	쇠고기스프2,5,6,15,16
점심	찹쌀밥/양배추김치9	쌀밥/양배추김치9	돈민찌하이라이스1,5,6,10,18	수수밥/깍두기9	기장밥/양배추김치9
	버섯찌개5,6	쇠고기뭇국15	쌀밥/양배추김치9	배추샤브국5,6	달걀팟국1
	닭살감자조림5,6,16	온두부5&양념장5,6	느타리버섯볶음5,6	닭살데리야끼조림5,6,15,18	돼지고기수육10
	콩나물무침5	김구이	단무지무침	청경채나물5,6	쫑상추겉절이5,6
오후간식	돈육애호박주먹밥15	찐고구마/우유2	교자만두5,6,10,15,16,18/보리차	토마토스파게티5,6,12,15,16,18	오븐에구운버터링도넛1,2,5,6,16/우유2
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	693/35	772/34	660/27	660/26
원산지 표시	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	소고기:호주산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
오전간식	순두부죽5	영유아용치즈2/당근스틱	게살죽	[건강과일]배	참치야채죽
점심	쌀밥/양배추김치9	검정콩밥/깍두기9	보리밥/양배추김치9	녹두밥/양배추김치9	흑미밥/양배추김치9
	시래기된장국5,6	콩나물국5	부추수제비국5,6,9	순두부국	어묵국5,6
	소고기무조림5,6,16	닭살간장볶음5,6,15	채소달걀찜1	훈제오리청경채찜&오리엔탈d5,6	돼지고기완자전1,5,6,10
	파프리카콘샐러드1,2	부추나물5,6	진미채무침5,6	애호박나물	숙주나물5,6
오후간식	뿌리채소맛탕	우동5,6	요플레2/그래놀라	핫도그1,2,5,6,10,15,16,18	우유스틱브레드1,2,5,6/우유2
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	606/30	692/24	668/25
원산지 표시	소고기:호주산	닭고기:국내산	오징어:페루산	훈제오리:국내산	돼지고기:국내산
날짜	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
오전간식	치즈당근죽2	크림스프2,5,6,15,16	대구살죽	[건강과일]샤인머스캣	[건강과일]배
점심	수수밥/양배추김치9	쌀밥/깍두기9	돈민찌양송이필라프1,5,6,10,18/양배추김치9	현미밥/양배추김치9	쌀밥/양배추김치9
	만둣국5,6,10	시금치된장국5,6	유부쑥갓장국5,6	감자된장국5,6	콩가루배춧국5
	두부간장조림5,6	파프리카소불고기5,6,16	연두부찜5&양념장5,6	닭살연근조림5,6,15	메추리알카레조림1,2,5,6,12,16,18
	브로콜리마늘볶음5,6	양배추숙쌈5,6	단감오이무침	청포묵김무침	파래김자반5,6
오후간식	꼬치어묵5,6	찐감자/우유2	영양약밥5,6/보리차	크림단호박스프2/크루통2,5,6	미니단팥빵1,2,5,6,14/우유2
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	668/26	588/27	599/26	759/29
원산지 표시		소고기:호주산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
날짜	**30**				
오전간식	황태콩나물죽5				
점심	쌀밥/양배추김치9				
	온도토리묵국5,6				
	돈육버섯불고기5,6,10				
	무나물				
오후간식	들기름메밀국수				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22				
원산지 표시	돼지고기:국내산				

[원산지 일괄표시] 쌀,찹쌀,흑미,현미(밥,죽,누룽지):국내산/배추김치,깍두기,백김치(배추,고춧가루:국내산), 두부류-대두:외국산(미국산,캐나다산,호주산)

우리어린이집은 건강한 김치를 제공하기 위해 "국내산 배추,무,고춧가루,소금,새우젓"을 이용하여 조리실에서 직접 담구어 아이들에게 제공합니다

메뉴와 원산지는 '식자재 수급사정에 따라' 변경될 수 있음을 사전에 안내드립니다

제시된 식품알레르기 유발식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 어린이집으로 연락주시기 바랍니다

♥11월의 제철식품♥ 단감,사과,배,귤,유자,배추,양배추,브로콜리,당근,무,고등어,삼치

▶ **식품알레르기 유발식품**

1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣