11월 식단표

영 양 사 권미경

날짜/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	모듬야채죽⑤⑥ 요쿠르트②사과	고구마치즈죽②⑤⑥ 우유②	표고채소죽⑤⑥ 우유②배	소고기애호박죽⑤⑥⑯ 우유②	시리얼⑤⑥우유② 바나나
중식	백미밥 김치두부국⑤⑥⑨ 소고기떡볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑯ 통살새우까스⑤⑥⑨ 타르타르①⑤⑥ 모듬콩조림⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	백미밥 짜장소스②⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 단무지채무침⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육느타리불고기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨
오후간식	바지락칼국수⑤⑥⑱	꼬지어묵탕⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤⑥	고구마튀김①⑤⑥	연유샌드①②⑤⑥ 사과음료
열량/단백질	755/20	760/20	713/21	739/20	689/18
날짜/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	참치채소죽⑤⑥ 요쿠르트②배	소고기미역죽⑤⑥⑯ 우유②	달걀김죽①⑤⑥ 우유②샤인머스캣	닭고기누룽지죽⑤⑥⑮ 우유②	시리얼⑤⑥우유② 귤
중식	백미밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 수세소세지볶음 ⑤⑥⑩⑮ 새송이볶음⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 삼치엿장구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 함박스테이크*소스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 야채피클⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	백미밥 모듬어묵무국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	잡곡밥 홍합살무국⑤⑥⑱ 오리훈제볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨
오후간식	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯	구운계란①요쿠르트②	시리얼⑤⑥우유② 파인애플	김떡만강정⑤⑥⑩⑫	꽃보다츄잉도넛 ①②⑤⑥우유②
열량/단백질	763/19	693/18	798/20	722/18	889/23
날짜/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	전복죽⑤⑥ 요쿠르트②방울토마토	새송이채소죽⑤⑥ 우유②	닭고기채소죽⑤⑥⑮ 우유②배	소고기연두부죽⑤⑥⑯ 우유②	시리얼⑤⑥우유② 사과
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈목살수육⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 해물동그랑땡조림⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨	**<생일잔치11.12>** 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 순살치킨⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨백김치⑨	잡곡밥 조랭이떡국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로컬리&초장⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	백미밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 동태포전①⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	알감자버터구이②⑤⑥	떠먹는요거트②바나나	고구마치즈볼②⑤⑥	꼬마호빵⑤⑥우유②
열량/단백질	738/20	750/19	784/20	710/19	758/18
날짜/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	닭살부추죽⑤⑥⑮ 요쿠르트②배	소고기당근죽⑤⑥⑯ 우유②	크래미채소죽⑤⑥ 우유②샤인머스캣	모듬채소죽⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥우유② 바나나
중식	백미밥 순두부달걀국①⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈사태떡찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 팽이가쓰오장국⑤⑥ 모듬야채튀김⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨백김치⑨	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 미트볼야채조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 오이단감무침⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨
오후간식	찐손만두⑤⑥⑩	밥새우김가루주먹밥 ⑤⑥⑨	크림떡볶이②⑤⑥⑩	깐쇼새우②⑤⑥	마늘바게트①②⑤⑥귤
열량/단백질	690/20	713/19	752/18	681/16	759/20
날짜/요일	30일(월)				
오전간식	소고기시금치죽⑤⑥⑯ 요쿠르트②사과				
중식	백미밥 설렁탕⑤⑥⑯ 한입돈까스①⑤⑥⑩⑮ 케찹⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨백김치⑨				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑤⑥				
열량/단백질	715/18				

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣	<원산지 표시> 쌀-이천쌀 / 김치(배추,무,고춧가루)-국내산 / 소고기-국내산,한우 / 돼지고기-국내산 닭고기-국내산/오리-국내산/고등어-국내산,노르웨이산/삼치-국내산/코다리-러시아산/ 동태-러시아/황태-러시아/가다랑어(참치캔)-원양산/오징어-국내산/새우,조갯살-중국산 /식육가공품(베이컨,햄,미트볼)-국내산,호주산,미국산,스웨덴산 /쭈꾸미-베트남,태국/탕수육-돈육,국내산/ /어육가공품(어묵,조미건어포류)-국내산,베트남산/콩(대두)-국내산 **※ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용 할 수 있습니다.**

금강어린이집