2026년

11월

영양사 : 문혜진

뉴질랜드 어린이집의 건강하고 맛있는 식단&간식



날짜	2	3	4	5	6
오전간식	당근스틱&요거트2	단호박죽5.6	우유2	샤인머스캣/짜먹는요거트2	고칼슘두유5
점심	쌀밥 북어챗국5.6 닭살양배추볶음5.6.15 상추오리엔탈소스무침 5.6 백김치	차조밥 아욱국5.6 고등어조림5.6.7 김구이5.6 깍두기	검은콩밥5 애호박된장찌개5.6 돈까스*소스 1.2.5.6.10.12 무채미역무침5.6 배추김치	현미밥 건새우무국5.6.9 소고기버섯불고기5.6.16 열무나물5.6 백김치	하이라이스 2.5.6.10.12.15.16 유부국5.6 크래미마카로니샐러드 1.5.6.8.9 깍두기
오후간식	볶음우동5.6&과일	찐감자&요구르트2	물만두5.6.10&둥굴레차	팝콘치킨5.6.15	구운달걀1&우엉차
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	오이스틱&요거트2	참치죽5.6	우유2	배/치즈2	고칼슘두유5
점심	쌀밥 들기름미역국5.6 칠리새우5.6.9 숙주나물5.6 백김치	기장밥 순두부국5.6 돼지고기찜5.6.10 얼갈이나물5.6 깍두기	쌀밥 근대된장국5.6 채소달걀볶음1.5.6 고사리들깨나물5.6 배추김치	찹쌀밥 어린이닭개장5.6.15 찐두부*양념장5.6 브로컬리무침5.6 백김치	나물비빔밥5.6 감자국 명엽채조림5.6 깍두기
오후간식	쌀국수2.5.6.16&과일	찐고구마&요구르트2	김말이튀김5.6&결명자차	잔멸치주먹밥5.6	땅콩소보로1.2.4.5.6&옥수수차
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	파프리카스틱&요거트2	누룽지죽	우유2	샤인머스캣/양송이스프2.5.6	고칼슘두유5
점심	쌀밥 두부애호박국5.6 돈육불고기5.6.10 콩나물무침5.6 백김치	차조밥 콩비지찌개5.6.10 메추리알장조림1.5.6 느타리청피망볶음5.6 깍두기	검은콩밥5 소고기청경채국5.6.16 삼치구이5.6 파래김자반5.6 배추김치	현미밥 가쓰오어묵국5.6 닭갈비5.6.15 마늘종볶음5.6 백김치	쌀밥 황태미역국5.6 치킨너겟5.6.15 크림소스스파게티 1.2.5.6.10 깍두기
오후간식	핫도그1.2.5.6.10.12&과일	찐단호박&요구르트2	짜장면2.5.6&둥굴레차	찐감자&요구르트2	꿀호떡1.2.5.6&우엉차
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	익힌브로컬리&요거트2	순두부죽5.6	우유2	배/짜먹는요거트2	고칼슘두유5
점심	쌀밥 새송이숙주샤브국5.6.16 난자완스 2.5.6.10.15.16 로메인무침5.6 백김치	기장밥 배추된장국5.6 돈육바베큐폭찹5.6.10.12 가지양파볶음5.6 깍두기	쌀밥 달걀파국1.5.6 오리고기볶음5.6 미역줄기볶음5.6 배추김치	찹쌀밥 소고기설렁탕5.6.16 두부조림5.6 애호박나물5.6 백김치	해물굴소스볶음밥 5.6.8.9.17.18 팽이버섯국5.6 청포묵김무침5.6 깍두기
오후간식	오이채비빔국수5.6&과일	찐고구마&요구르트2	잼샌드위치1.2.5.6&결명자차	유부주먹밥5.6	도넛1.2.5.6&옥수수차
날짜	30				
오전간식	당근스틱&요거트2				
점심	쌀밥 순살감자탕5.6.10 어묵채피망볶음5.6 연근조림5.6 백김치				
오후간식	온메밀국수3.5.6&과일				

이달의 식재료 : 미역

- 미역은 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액생성과 산소운반을 돕고 건강회복에 도움을 줍니다.
- 미끌거리는 알긴산 성분이 변비예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
- 이번달 미역식단 : 황태미역국, 미역줄기볶음





[식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발식품]

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우
10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기
16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣
- 이 외 알레르기 반응이 있는 원생은 반드시 원으로 연락주세요. -

〈 에너지 구성비 〉

탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%)
: 지방(15~30%)
위 식단은 식품수급사정에 의해 같은
식품군으로 변경 될 수 있습니다.

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1-2세	900	20	500
3-5세	1,400	25	600

원산지 표시

소고기(국내산:한우,육우),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산) /오징어(국내산,원양:페루,칠레,중국산),전복(국내산)동태코다리(러시아산),
쭈꾸미(베트남산),낙지(인도네시아산) ,고등어(국산)/ 쌀(밥,죽,누룽지:국내산), 잡곡(국산)배추김치[배추(국내산),고춧가루(국내산), 콩(두부류:국내산,수입산,콩비지:국내산,수입산)
식육어육가공품:다랑어(참치캔-원양산:태평양),생선까스(어육-뉴질랜드산),진미채(오징어-페루산),치킨너겟, 순살치킨,용가리치킨(계육-국내산),탕수육,떡갈비,치즈돈까스,고기산적,밥
송송떡갈비,동그랑땡전(돈육-국내산)미트볼,함박스테이크(돈육,국산/소고기:호주산),너비아니(돈육,계육-국산) 베이컨(돈육-외국산),
오징어까스(오징어-외국산:칠레산 등), 만두(국산), 스모크햄,후랑크비엔나소세지(돈육,계육-국내산),스팸(돈육:국내산,외국산:미국,스페인,덴마크)