한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	2	3	4	5	6	7
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯⑨	흰살생선미역죽	팬케이크①⑤⑥/흰우유②
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	콩나물긴소고기비빔밥⑤⑯/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	류산슬덮밥⑤⑥⑨ 시금치미소국⑤ 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 하트단무지 백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14	379/9
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21	542/13
오후간식 1	어묵우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② (15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥)	꽈배기①②⑤⑥/흰우유②/사과	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	샤인머스켓,바나나/생크림요플레②	
열량/단백질	219/7	188/8	152/6	224/10	180/4	
오전간식	9	10	11	12	13	14
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥	맛밤/흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자정어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부주팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 넓은당면찜닭⑤⑥⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	게살볶음밥⑤⑥⑧ 가츠오우동장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 깍두기⑨/백김치⑨ 짜요짜요②
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17	304/8
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25	435/12
오후간식 1	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	스마일감자⑤/흰우유②/사과	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/플럼쥬스 (15개월미만:치즈구운감자②)	어묵소세지게맛볶음⑤⑥⑩⑫⑬/ 마시는요플레② (1-2세: 바나나/흰우유②)	배,단감/생크림요플레②	
열량/단백질	202/11		182/6	236/13	102/3	
오전간식	16	17	18	19	20	21
	모닝빵②⑤⑥/흰우유②	구운계란①/한라봉쥬스	찐고구마/흰우유②	흰살생선당근죽	단호박죽	카스테라①②⑤⑥/흰우유②
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 너비아니구이⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오함장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	돈육민찌김치볶음밥⑤⑨⑩ 감자양파국⑤ 계란후라이 ①⑤ 김가루 저염단무지
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14	340/11
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21	487/16
오후간식 1	김가루만둣국⑤⑥⑩/마시는요플레②	피자호빵②⑤⑥⑫/흰우유②	군만두①⑤⑥⑩⑯⑱/사과주스	단감,바나나/생크림요플레②	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬/흰우유②/사과	
열량/단백질	139/5	219/8	212/7	122/5	152/3	
오전간식	23	24	25	26	27	28
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤	단호박찜/흰우유②	아욱죽⑤⑥	소고기미나리죽⑯	슈크림패스츄리①②⑥/흰우유②
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상주샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 마늘함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 데미그라스소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	버터장조림덮밥①②⑤⑥⑯ 미역장국⑤⑥ 숙주나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13	382/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19	547/19
오후간식 1	꼬치어묵⑤⑥/마시는요플레②/감귤	햇날붕어빵①⑤⑥/흰우유②/샤인머스켓	두부도너츠②⑤⑥/플럼주스	와카메(미역)우동⑤⑥/마시는요플레②	샤오롱비오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②/감귤	
열량/단백질	175/4	120/7	0	190/4	221/9	
오전간식	30					
	타락죽②					
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨					
1-2세	416/12					
3-5세	595/18					
오후간식 1	멸치채소주먹밥⑤⑥/마시는요플레②/사과					
열량/단백질	142/4					



▲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 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시

▣ 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, 몸동겉절이:몸동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미: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

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	쌀					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	아귀살
	배추,얼갈이,몸동	고춧가루	국	볶음,밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	코다리					
	러시아산					
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	함박스테이크
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	훈제오리	진미채	섭산적	우사골(완)	미트볼	찹스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육	소고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산	국내산(육우)
	찰도그룹(햄)	두부스틱	치킨까스	랍스테일		
	돈육	콩	닭	새우		
	국내산	국내산	국내산	캐나다산		