영 양 사
박 현 주

11월 식단표

성균관어린이집

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5	6
1	오전간식	귤	타락잣죽②	양배추스틱/요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/차	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	머핀①②⑥/우유②
	열량/단백질	582/26	610/21	607/25	628/25	652/38
주	날 짜	9	10	11	12	13
2	오전간식	배/우유②	녹두죽⑤⑥	당근스틱/치즈②	견과류④⑭⑲/요구르트②	단감
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	686/28	671/22	624/27	597/26	598/25
주	날 짜	16	17	18	19	20
3	오전간식	사과/우유②	순두부죽⑤	파프리카스틱/요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 김구이 김장김치⑨
	오후간식	유부초밥⑤⑥/차	모닝빵①②⑥/우유②	어묵다시마탕⑤⑥⑩⑯/차	삶은계란①/차	콩떡②⑤/차
	열량/단백질	626/29	660/34	584/21	673/27	651/24
주	날 짜	23	24	25	26	27
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/치즈②	누룽지탕	배
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 야채계란찜①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②	매쉬드포테이토/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	김치고구마전⑤⑥
	열량/단백질	638/27	579/27	582/24	636/24	642/31
주	날 짜	30				
5	오전간식	사과/우유②				
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	유부우동⑤⑥				
	열량/단백질	671/26				

가을의 끝자락에서 겨울을 준비하는 이 시기에는 일교차가 커지고 날씨가 건조해져
아이들의 건강 관리에 더욱 신경 써야합니다
제철 식재료를 활용한 균형 잡힌 식단으로 아이들이 건강하고 활기차게
생활할 수 있도록 정성을 다하겠습니다.
가정에서도 따뜻한 옷차림과 충분한 수분 섭취로 아이들의 건강을 함께 챙겨주세요.

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
수입산	수입산	수입산		산	산	산	산	산	산	산

알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.