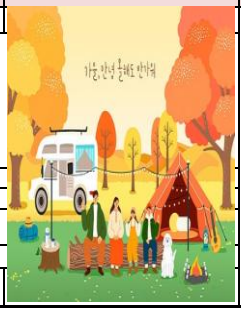
< 11월 식단 및 간식표 > 작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5 : 생일잔치	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/크루와상②⑤⑥	아욱죽⑤	찐고구마/흰우유②	김가루콩나물죽⑤	맑은미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/저염김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑩ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 오이양상추샐러드/오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 맑은양배추국⑤ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	422/10	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	603/15	535/21
오후간식 1	간장비빔국수⑤⑥/흰우유②/배	핫케이크②⑤⑥/사과/흰우유②	크림파스타②⑤⑥/흰우유②	두부케이크⑤⑥/배/흰우유②	바나나/흰우유②+미숫가루
열량/단백질	180/4	236/13	222/6	180/7	123/4
오후간식 2	밀크롤①②⑥/흰우유② 대체:시리얼	시리얼⑥/흰우유②	모닝빵①⑤⑥/흰우유② 대체:시리얼	요플레②	시리얼⑥/흰우유②
오전간식	9	10	11	12	13
	누룽지죽/동치미/파인애플	전복채소죽⑩/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	삼색채소죽⑤/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎사과샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 삼색콩나물무침 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 아욱된장국⑤⑥ 오리훈제부추찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김⑤⑥/탕수소스⑤⑥/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/보리차	유부우동⑤⑥/오렌지	돈육영양잡채⑤⑥⑩/흰우유②	두부번⑤⑥/흰우유②/단감
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	227/5	216/10
오후간식 2	밀크롤①②⑥/흰우유② 대체:시리얼	시리얼⑥/흰우유②	모닝빵①⑤⑥/흰우유② 대체:시리얼	요플레②	시리얼⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18:중식채식	19:졸업여행	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루와상②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮	김가루야채섞음밥/보리차	소고기애호박죽⑤⑥⑯/백김치	단호박죽/사과
점심	흑미밥 조갯살미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파미소국⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침/배추김치⑨ 사과푸딩	렌틸콩밥⑤ 북엇국⑤ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 연근사과흑임자소스범벅⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	물만둣국⑤⑥⑩/배	해물볶음우동⑤⑥⑱/흰우유②	부추전⑤⑥/흰우유②	딸기잼모닝빵①⑤⑥/흰우유②/감귤	씨리얼⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	179/5	192/6	212/7	183/6	156/4
오후간식 2	밀크롤①②⑥/흰우유② 대체:시리얼	시리얼⑥/흰우유②	모닝빵①⑤⑥/흰우유② 대체:시리얼	요플레②	시리얼⑥/흰우유②
오전간식	23	24 : 졸업사진촬영	25	26	27
	닭살무국밥⑤⑥⑮/배추김치⑨	베이글⑤⑥/크림치즈②/흰우유②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	당근채소죽/ 저염치즈②	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 배추맑은국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 순살삼치조림 콩나물새콤무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨ **찬솔반** **(사진관 방문 후 외부 음식 섭취 예정)** 짜장면/단무지	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 한방수육⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 근대된장국⑤⑥ 두부동그랑땡⑤⑥/케찹 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	419/12	353/15	395/9	487/13
3-5세	547/18	599/18	505/22	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②/파인애플	단호박찜⑤⑥/흰우유②	두유풍당콘핫도그②⑤⑥/흰우유②	뿌리채소섞음밥/깍두기⑨	오렌지,바나나/떠먹는요플레②
열량/단백질	152/7	123/4	224/10	190/4	135/4
오후간식 2	밀크롤①②⑥/흰우유② 대체:시리얼	시리얼⑥/흰우유②	모닝빵①⑤⑥/흰우유② 대체:시리얼	요플레②	시리얼⑥/흰우유②
오전간식	30				
	아욱죽⑤⑥/저염치즈②/단감				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기실곤약조림⑤⑥⑱ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	유부초밥⑤⑥/보리차				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	밀크롤①②⑥/흰우유② 대체:시리얼				

▲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.

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) ⑲ 잣
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, 봄동겉절이:얼갈이배추-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:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산)**