새빛누리어린이집 11월 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	채소게살죽 백김치	구운단호박 우유	*생일잔치* 떡만둣국/백김치	토마토스크램블에그 우유	당근연두부죽 귤
점심	시금치쌀밥 참치김치찌개 치즈계란찜 파래자반볶음 깍두기 키위	귀리밥 조개살무국 닭다리살데리야끼조림 참나물사과무침 배추김치	찹쌀밥 감자미역국 한우소불고기 어묵잡채 배추김치	기장밥 어린이부대찌개 삼치엿장조림 양배추나물 백나박김치	잡곡밥 유부쑥갓국 수제등심돈까스/소스 그린샐러드 블루베리무피클 유기농요구르트
오후 간식	채소유부주먹밥	탕수만두	생일케이크/우유 0,1세-모닝빵/우유	크림소스푸실리	알감자버터구이 우유
저녁	밥 파래국 갈치감자조림 호박새우젓볶음 김치	밥 팽이버섯된장국 콩나물불고기 돌자반 김치	밥 근대국 로제찜닭 당근숙주나물 김치	밥 청국장찌개 소고기파래전 시래기무침 김치	
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	*삼삼데이* 오이스틱/플레인요거트	달걀애호박죽 백김치	*5세 졸업여행* 세멸치참깨죽/배	구운고구마 우유	오곡미숫가루 귤
점심	찹쌀밥 숭늉 오리훈제버섯구이 쌈무부추무침 브로콜리참깨샐러드	수수밥 시금치된장국 오징어채소볶음 구이김 배추김치	흥국찹쌀밥 순두부찌개 파프리카미트볼조림 청경채무침 백김치	현미밥 황태콩나물국 돼지갈비찜 도토리묵상추무침 깍두기	전복영양밥 팽이된장국 고칼슘바다친구치킨너겟 세멸치조림 배추김치
오후 간식	소고기우엉주먹밥	웨지감자구이 우유	해물파전 매실차	볶음우동	찐빵 우유
저녁	밥 애호박맑은국 매실청돈육간장불고기 우엉채조림 김치	밥 미역된장국 두부구이/양념장 소고기오이볶음 김치	밥 소고기탕국 새우브로콜리볶음 가지나물 김치	밥 부추된장국 소세지야채볶음 상추사과무침 김치	
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	구운감자 유아용치즈	닭고기누룽지죽 백김치	당근스프 크루통	소고기부추죽 배	찐밤 우유
점심	흑미밥 두부백김치국 돼지갈비찜 숙주나물무침 깍두기	찹쌀밥 닭곰탕 불고기소스두부조림 캐슈넛연근조림 열무김치 사과	클로렐라찹쌀밥 애호박달걀국 고구마닭갈비 조각콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 바지락무채국 떡갈비파프리카조림 시금치나물 배추김치	유니자장밥 청경채달걀국 한입만두탕수육 오이생채무침 배추김치 짜먹는요구르트
오후 간식	베이컨옥수수주먹밥	미니우동	요거트과일샐러드 우유	우리밀사과파이 우유	감자채전 주스
저녁	밥 안매운육개장 달고기구이 유채나물 김치	밥 콩비지찌개 안동찜닭 근대나물 김치	밥 소고기무국 새송이메추리알장조림 무말랭이무침 김치	밥 건새우아욱국 간장오리주물럭 미역줄기볶음 김치	

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	*당당데이* 누룽지죽/파프리카스틱	애호박두부죽 백김치	*김장체험* 삶은계란/파인애플	소고기당근버섯죽 사과	단호박죽 백김치
점심	발아현미밥 감자맑은국 모듬해물채소볶음 브로콜리두부무침 배추김치	차조밥 배추된장국 가자미구이 쑥갓도토리묵무침 깍두기	흑미밥 어묵국 돈수육 상추쌈/저염쌈장 김장김치	수수밥 짬뽕수제비국 목화솜탕수육 콩나물냉채 배추김치	소고기토마토스파게티 브로콜리크림스프 모닝빵 블루베리무피클 치커리사과샐러드
오후 간식	세멸치참깨주먹밥	닭가슴살토마토샐러드 우유	마늘바게트 우유	뿌리채소맛탕 우유	채소비빔만두 결명자차
저녁	밥 들깨무채국 돈육연근장조림 미나리나물 김치	밥 열무맑은국 소당면불고기 비타민무침 김치	밥 순살감자탕 코다리양념조림 단호박타락묵무침 김치	밥 유부된장국 닭가슴살단호박조림 미니새송이버섯볶음 김치	
5주	11월 30일 (월)	12월 1일 (화)	12월 2일 (수)	12월 3일 (목)	12월 4일 (금)
오전 간식	유아용시리얼 우유				
점심	귀리밥 미역국 닭고기채소구이 새우젓애호박나물 배추김치				
오후 간식	돈육백김치주먹밥				
저녁	밥 어묵쑥갓국 돈안심찹스테이크 고구마순나물 김치				

새빛누리어린이집 영양사 한 별 작성

새빛누리 어린이집