11월 식 단 표

영양사 : 조 은 지

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수) 생일식단	5 (목)	6 (금)
오전 간식	참깨죽	야채죽	새우죽	누룽지죽	근대죽
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 너비아니 참나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박무챗국 돼지고기장조림 오이맛살무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 순살치킨 구이김 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 임연수구이 양배추새콤무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 윙봉조림 콩나물무침 백김치
오후 간식	꼬치어묵탕+ 요구르트	배+플레인요플레	사과+우유	크림스파게티+ 주스	찐고구마+우유
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	황태죽	김가루죽	새송이버섯죽	감자죽	콩비지죽
점심	백미밥 배추된장국 채소달걀찜 느타리버섯볶음 깍두기	잡곡밥 두부달걀국 가자미구이 시금치나물 배추김치	카레라이스 콩나물국 꼬마돈까스 푸딩 배추김치	백미밥 동태살맑은국 메추리알장조림 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 안매운닭갈비 미역줄기볶음 백김치
오후간식	바나나+ 쌀초코샌드	소떡소떡+주스	잼샌드위치+ 요구르트	토마토+미니우동	구운달걀+우유
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	치즈고구마죽	녹두죽	참치죽	미역죽	닭죽
점심	백미밥 맑은순두부국 오리불고기 무나물 배추김치	잡곡밥 들깨뭇국 돼지갈비찜 감자채볶음 깍두기	짜장덮밥 미소장국 치킨너겟 짜요짜요 단무지무침	백미밥 청경채두부된장국 고등어조림 숙주나물 백김치	잡곡밥 오징어무국 쇠고기우엉조림 애호박나물 배추김치
오후간식	시리얼+우유	핫도그+주스	절편+우유	단감+수제비	야채튀김+ 요구르트
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	당근찹쌀죽	전복죽	애호박죽	소고기죽	흑임자죽
점심	백미밥 감자된장국 당면소불고기 과일샐러드 백김치	잡곡밥 조랭이떡국 순살삼치조림 브로콜리무침 배추김치	햄야채볶음밥 실파유부국 동그랑땡 이오 깍두기	백미밥 시금치된장국 마파두부 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 콩나물불고기 김자반볶음 배추김치
오후간식	배+우유	소고기주먹밥+ 요구르트	미니케이크+두유	귤+잔치국수	궁중떡볶이+주스
일 자	30 (월)				
오전간식	단호박죽				
점심	백미밥 조갯살국 미트볼조림 멸치볶음 배추김치				
오후간식	호빵+우유				

「 식단 이용 시 참고 사항 」

1일 섭/취 열량 및 단백질 권장량은

1~2세 1,000kcal, 15g, 3~5세 1,400kcal, 20g

11월 제철식품

[농산물] 배추,무,늙은 호박,당근,연근우엉,브로컬리,고구마,시금치,대추,오미자등

[수산물]삼치,꽁치,갈치,고등어,굴, 홍합,게,대하,오징어 등

[과 일]사과,배,감,석류,키위,오마자,유자 등

*만 1~2세 영아에게 제공되는 식단은 모두 잘게 썰어서 제공합니다.

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치 (모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리고기	콩		수산물		
	백미	찹쌀	흑미	배추(봄동, 얼갈이)	고추가루	국내산	수입산				두부	순두부	삼치	가자미	오징어
	국내산			국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	수입	국내산
가공품	함박스테이크			꼬마돈까스		치킨너겟									
	돈육			돈육		계육									
	국내산			국내산		국내산									

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

버클리 어린이집