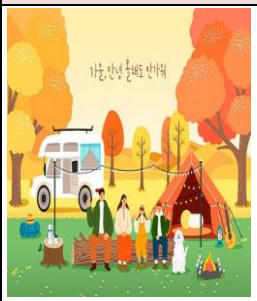
한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만0~2세) > 작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2 생일잔치	3	4 국없는날	5	6
	연두부양념장⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	흰살생선미역죽⑤
점심	흰쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 맛살오이볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 모듬해물볶음⑤⑥⑧⑰⑱ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 숭늉 두부스틱⑤⑥/연두부⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 해물순두부국⑤⑥⑨⑰⑱ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흥국찹쌀 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	케이크①②⑤⑥/흰우유②/ 떡뻥	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑲/보리차/ 떡뻥	애호박전⑤⑥/흰우유②	쌀국수⑤⑥
열량/단백질	180/4	127/5	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11 국없는날	12	13
	현미누룽지죽	전복채소죽⑤⑥⑲	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	단감/저당요플레②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑲ 유자청사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찰현미밥 어린이닭개장⑤⑥⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 볼어묵조림⑤⑥/두부조림⑤⑥ 구운김 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑲ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	연근튀김⑤⑥/흰우유②	감자샐러드①②/흰우유②	씨리얼토핑바나나꿀범벅⑤/흰우유②	들기름김가루주먹밥⑤⑥	고구마맛탕⑤
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	176/13	216/10
오전간식	16	17	18 국없는날	19	20:김장행사
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑲/크루통②⑤⑥/흰우유②/떡뻥	닭살녹두죽⑤⑥⑮	맛밤/흰우유②	흰살생선당근죽⑤⑥	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 소고기불고기⑤⑥⑩⑯⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 숭늉 콩단백숯불직화구이⑤⑥/두부구이 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찰현미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리불고기②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 찐양배추/콩나물무침 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식 1	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	두부들기름구이⑤/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑲/보리차/떡뻥	오징어부추전①⑤⑥⑰/흰우유②	감귤샐러드⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	133/6	212/7	143/6	169/8
오전간식	23	24	25 국없는날	26	27
	김가루떡국⑤⑥	새우살근대죽⑤⑥⑨	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②/떡뻥	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑤⑥⑯
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤⑥ 피쉬커틀릿①⑤⑥ 타르타르소스①⑤⑥/생선구이⑤ 유자청양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 숭늉 눈꽃치즈불고기②⑤⑥⑩⑲⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찰현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식 1	허니버터구운감자②/흰우유②	참치채소볶음밥⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/ 미역국밥⑤	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑭⑲/흰우유②/떡뻥
열량/단백질	122/7	157/8	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②		▲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 만0세~2세 배려 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다. ※ 파란색 표기는 알러지 원아 식단입니다.	
점심	찰보리밥 돈육김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
0-2세	416/12				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮				
열량/단백질	192/8				
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:봄동배추-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-국내산(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				

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 일일 1,400Kcal(만3~5세) > 작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2 생일잔치	3	4 국없는날	5	6
	연두부양념장⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	흰살생선미역죽⑤
점심	흰쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 맛살오이볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 모듬해물볶음⑤⑥⑧⑰⑱ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 숭늉 두부스틱⑤⑥/연두부⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 해물순두부국⑤⑥⑨⑰⑱ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흥국찹쌀 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	케이크①②⑤⑥/흰우유②/ 떡뻥	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑲/보리차/ 떡뻥	애호박전⑤⑥/흰우유②	쌀국수⑤⑥
열량/단백질	180/4	127/5	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11 국없는날	12	13
	현미누룽지죽	전복채소죽⑤⑥⑲	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	단감/저당요플레②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑲ 유자청사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찰현미밥 어린이닭개장⑤⑥⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 볼어묵조림⑤⑥/두부조림⑤⑥ 구운김 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑲ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김⑤⑥/흰우유②	감자샐러드①②/흰우유②	씨리얼토핑바나나꿀범벅⑤/흰우유②	들기름김가루주먹밥⑤⑥	고구마맛탕⑤
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	176/13	216/10
오전간식	16	17	18 국없는날	19	20:김장행사
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑲/크루통②⑤⑥/흰우유②/떡뻥	닭살녹두죽⑤⑥⑮	맛밤/흰우유②	흰살생선당근죽⑤⑥	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 소고기불고기⑤⑥⑩⑯⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 숭늉 콩단백숯불직화구이⑤⑥/두부구이 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찰현미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리불고기②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 찐양배추/콩나물무침 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	두부들기름구이⑤/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑲/보리차/떡뻥	오징어부추전①⑤⑥⑰/흰우유②	감귤샐러드⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	133/6	212/7	143/6	169/8
오전간식	23	24	25 국없는날	26	27
	김가루떡국⑤⑥	새우살근대죽⑤⑥⑨	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②/떡뻥	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑤⑥⑯
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤⑥ 피쉬커틀릿①⑤⑥ 타르타르소스①⑤⑥/생선구이⑤ 유자청양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 숭늉 눈꽃치즈불고기②⑤⑥⑩⑲⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찰현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	허니버터구운감자②/흰우유②	참치채소볶음밥⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/ 미역국밥⑤	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑭⑲/흰우유②/떡뻥
열량/단백질	122/7	157/8	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②		▲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 만0세~2세 배려 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다. ※ 파란색 표기는 알러지 원아 식단입니다.	
점심	찰보리밥 돈육김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮				
열량/단백질	192/8				
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:봄동배추-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-국내산(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				