11월 식단표

첫째주	2<월>	3<화>	4<수>	5<목>	6<금>	7<토>
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	참깨죽	양파죽	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 우렁된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 수제빗국⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 브로콜리스프② 오리고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 배추김치/깍두기 ⑨
오후간식	사과 호빵①②⑤⑥	찐단호박 우유②	치즈주먹밥②⑤ 보리차	시리얼⑤⑥ 우유②	자른포도 고구마맛탕⑤⑥	
둘째주	**9<월>**	**10<화>**	**11<수>**	**12<목>**	**13<금>**	**14<토>**
오전간식	새송이버섯죽	녹두죽	옥수수죽	부추죽	흑임자죽	연두부죽⑤
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 미나리무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 시래기맑은국 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)감자양팟국 칠리소스새우조림⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 유부쑥갓국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨
오후간식	배 [illegible]	과일샐러드+ 요거트드레싱②⑫	잔치국수①⑤⑥	찐고구마 우유②	귤 핫케이크①②⑤⑥	
셋째주	**16<월>**	**17<화>**	**18<수>**	**19<목>**	**20<금>**	**21<토>**
오전간식	찹쌀죽	무죽	흰살생선죽	당근죽	시금치죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕+소면⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 부추양팟국 (저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 훈제오리브로콜리볶음 ⑤⑥⑮⑱ 미역줄기나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 온두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음 배추김치/깍두기⑨	돈육소보로덮밥⑤⑩ 옥수수스프② 오리언[illegible] ⑤⑥⑫ 오이피클
오후간식	바나나 우유②	찐감자 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	물만두⑤⑥⑩	사과 다진오징어파전⑤⑥⑰	
넷째주	**23<월>**	**24<화>**	**25<수>**	**26<목>**	**27<금>**	**28<토>**
오전간식	황태죽	근대죽⑤⑥	양배추죽	잣죽⑲	달걀죽①	검은콩죽⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 닭살대파구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치/깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 우유	찐고구마 옥수수차②	단감 미숫가루우유②⑤	어묵탕⑤⑥	배 토마토스파게티[illegible]	
다섯째주	**30<월>**					
오전간식	콩나물죽⑤⑥					
점심	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	귤 롤케이크①②⑤⑥					

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀			배추김치		콩		쇠고기/가공품		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	한우	젖소	육우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산		국내산		호주산,미국산 (불고기)
	돼지고기/가공품		닭고기/가공품		오리고기/가공품	수산물				
						조개류	고등어	오징어	명태	삼치
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	국내산