

국방대학교 어린이집이 드리는 냠냠 11월 식단 (1~2세)

	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	귤 어린이치즈②	타락죽	바나나 떠먹는요구르트②	두부브로콜리죽⑤	옥수수스프②⑤⑥⑭⑮ 조각식빵②⑤⑥
점심	흥국쌀밥 버섯들깨국⑤ 소불고기⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치②⑨	현미밥 황태무국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	새우야채볶음밥⑤⑥ 우동국⑭ 등심돈까스①⑤⑥⑩ 마시는젤리 배추김치②⑨	기장밥 감자계란국⑤ 소고기계란장조림 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 백김치
오후간식	새우주먹밥⑤⑨ 둥글레차	오징어야채전 우유②	물만두①⑤⑥⑩ 토마토주스	팬케이크①②⑤⑥ 요구르트②	찐고구마 우유②
열량/단백질	472.4 / 16.9	464.1 / 17.2	436 / 19.5	452.6 / 15.1	458.8 / 15.4
	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	단감 우유②	단호박죽	고구마스틱 짜먹는요거트②	새우살야채죽⑨	파인애플 어린이치즈②
점심	현미밥 소고기미역국⑤⑮ 순살삼치구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	수수밥 팽이버섯된장국 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 오징어무채국⑤⑥ 훈제오리부추구이②⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 미소된장국⑥ 떡갈비구이 짜먹는젤리 배추김치②⑨	클로렐라쌀밥 콩나물국⑮ 찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑳ 청경채나물 백김치
오후간식	구운감자 주스	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐빔 사과	온메밀국수③⑤⑥	치킨
열량/단백질	455.9 / 17.7	414.7 / 16.2	430.2 / 14.7	437.3 / 18.5	458.6 / 17.2
	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	시리얼 우유②	타락죽②㉓	키위 우유②	누룽지닭살죽⑭	파프리카스틱 떠먹는요구르트②⑪
점심	흑미밥 안매운육개장①⑤⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물무침 배추김치②⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑭ 과일양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	콩나물비빔밥①②⑤⑥⑮ 당면사골국⑤ 팝콘치킨⑤ 마시는 젤리 깍두기⑨	수수밥 버섯계란국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑮ 파래김자반⑤ 백김치	강황쌀밥 순두부국① 생선카츠*타르타르소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식	잔멸치주먹밥 오미자차	찐단호박 두유⑤	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮	찐빵⑥ 우유	새우부추전①⑤⑥⑨ 매실차
열량/단백질	435.6 / 17.2	434.1 / 16.1	397.3 / 18	468.3 / 15.3	472.3 / 16.1
	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	시리얼 우유②	소고기미역죽	오이스틱 짜먹는요거트②	소고기애호박죽⑮	양송이스프 모닝빵
점심	흥국쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접튀긴치킨 수제피자 바나나, 주스	현미밥 대구살맑은국⑤ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치②⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮㉔ 닭곰탕⑤ 팝콘치킨 짜요짜요 유자청단무지	클로렐라쌀밥 조갯살미역국⑤⑰ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약밥 식혜	케익, 귤 요구르트	수제비①⑤⑥, 사과	야채튀김 검은콩두유	고구마맛탕 미숫가루
열량/단백질	459 / 16.1	409 / 18.1	400.2 / 16.9	466.3 / 15.4	413.3 / 16.7
	30일				
오전간식	바나나 떠먹는요구르트②				
점심	강황쌀밥 황태콩나물국①⑤ 순살찜닭⑤⑥⑭ 유자청치커리무침 백김치				
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥⑮ 매실차				
열량/단백질	443.7 / 15.7				

11월 제철 음식

사과: 장 건강 및 원활한 배변 활동에 도움
배: 수분 공급과 배변 활동에 도움
단감: 정상적인 시각 기능과 면역 기능 유지에 도움
늙은호박: 시각 기능 유지와 장 건강에 도움
고구마: 에너지 공급과 원활한 배변 활동에 도움
밤: 에너지 공급과 장 건강 유지에 도움
삼치: 성장에 필요한 단백질과 오메가-3 지방산 공급
가자미: 성장과 근육 발달에 필요한 단백질을 공급

* 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g 기준으로 제공됩니다. (한국인 영양섭취기준 2021)
※ 급식지원센터에서는 법적나이기준을 토대로 만12개월 이상을 만1세로 정하고 있습니다.
* 간식은 자연식품(제철과일, 채소스틱, 찐구근류 등) 주 3회이상 제공됩니다.
* 11월 식단 원산지
쌀-죽,누룽지포함(국내산) 배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산) 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리(국내산) 갈치(국내산) 명태-동태,코다리포함(러시아산) 고등어(국내산) 낙지(국내산) 꽃게(국내산) 오징어(국내산) 참조기(국내산) 콩- 두부,콩비지,콩국수(국내산)
* 알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다
* 위 식단과 일일 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 어린이집에 맞게 '동일 식품군 내'에서 변경 할 수 있습니다.



국방대학교 어린이집이 드리는 냠냠 11월 식단 (3~5세)



	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	귤 어린이치즈②	타락죽	바나나 떠먹는요구르트②	두부브로콜리죽⑤	옥수수스프②⑤⑥⑭⑮ 조각식빵②⑤⑥
점심	흑국쌀밥 버섯들깨국⑤ 소불고기⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치②⑨	현미밥 황태무국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	새우야채볶음밥⑤⑥ 우동국⑭ 등심돈까스①⑤⑥⑩ 마시는젤리 배추김치②⑨	기장밥 감자계란국⑤ 소고기계란장조림 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 백김치
오후간식	새우주먹밥⑤⑨ 둥글레차	오징어야채전 우유②	물만두①⑤⑥⑩ 토마토주스	팬케이크①②⑤⑥ 옥수수차②	찐고구마 우유②
열량/단백질	674.8 / 24.1	663 / 24.6	622.8 / 27.9	646.5 / 21.5	655.4 / 22
	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	단감 우유②	단호박죽	고구마스틱 짜먹는요거트②	새우살야채죽⑨	파인애플 어린이치즈②
점심	현미밥 소고기미역국⑤⑮ 순살삼치구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	수수밥 팽이버섯된장국 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 오징어무채국⑤⑥ 훈제오리부추구이②⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 미소된장국⑥ 떡갈비구이 짜먹는젤리 배추김치②⑨	클로렐라쌀밥 콩나물국⑮ 참스테이크⑤⑥⑫⑮⑳ 청경채나물 백김치
오후간식	구운감자 주스	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐밤 사과	온메밀국수③⑤⑥	치킨
열량/단백질	651.3 / 25.3	592.4 / 23.2	614.6 / 21	624.7 / 26.4	655.2 / 24.6
	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	시리얼 우유②	타락죽②㉓	키위 우유②	누룽지닭살죽⑭	파프리카스틱 떠먹는요구르트②⑪
점심	흑미밥 안매운육개장①⑤⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물무침 배추김치②⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑭ 과일양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	콩나물비빔밥①②⑤⑥⑮ 당면사골국⑤ 팝콘치킨⑤ 마시는 젤리 깍두기⑨	수수밥 버섯계란국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑮ 파래김자반⑤ 백김치	강황쌀밥 순두부국① 생선카츠*타르타르소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식	잔멸치주먹밥 오미자차	찐단호박 두유⑤	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮	찐빵⑥ 우유	새우부추전①⑤⑥⑨ 매실차
열량/단백질	622.2 / 24.5	620.2 / 23	567.5 / 25.7	669 / 21.9	674.7 / 23
	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	시리얼 우유②	소고기미역죽	오이스틱 짜먹는요거트②	소고기애호박죽⑮	양송이스프 모닝빵
점심	흑국쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접튀긴치킨 수제피자 바나나, 주스	현미밥 대구살맑은국⑤ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치②⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑳ 닭곰탕⑤ 팝콘치킨 짜요짜요 유자청단무지	클로렐라쌀밥 조갯살미역국⑤⑰ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약밥 식혜	케일, 귤 요구르트	수제비①⑤⑥, 사과	야채튀김 검은콩두유	고구마맛탕 미숫가루
열량/단백질	655.7 / 23	584.3 / 25.8	571.7 / 24.1	666.2 / 22	590.4 / 23.9
	30일				
오전간식	바나나 떠먹는요구르트②				
점심	강황쌀밥 황태콩나물국①⑤ 순살찜닭⑤⑥⑭ 유자청치커리무침 백김치				
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥⑮ 매실차				
열량/단백질	633.9 / 22.4				

11월 제철 음식

사과: 장 건강 및 원활한 배변 활동에 도움
배: 수분 공급과 배변 활동에 도움
단감: 정상적인 시각 기능과 면역 기능 유지에 도움
늙은호박: 시각 기능 유지와 장 건강에 도움
고구마: 에너지 공급과 원활한 배변 활동에 도움
밤: 에너지 공급과 장 건강 유지에 도움
삼치: 성장에 필요한 단백질과 오메가-3 지방산 공급
가자미: 성장과 근육 발달에 필요한 단백질을 공급

* 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g 기준으로 제공됩니다. (한국인 영양섭취기준 2021)
※ 급식지원센터에서는 법적나이기준을 토대로 만12개월 이상을 만1세로 정하고 있습니다.
* 간식은 자연식품(제철과일, 채소스틱, 찐구근류 등) 주 3회이상 제공됩니다.
* 11월 식단 원산지
쌀-죽,누룽지포함(국내산) 배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산) 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리(국내산) 갈치(국내산) 명태-동태,코다리포함(러시아산) 고등어(국내산) 낙지(국내산) 꽃게(국내산) 오징어(국내산) 참조기(국내산) 콩- 두부,콩비지,콩국수(국내산)
* 알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다
* 위 식단과 일일 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 어린이집에 맞게 '동일 식품군 내'에서 변경 할 수 있습니다.