한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵②⑤⑥	찐고구마/보리차	찐감자/흰우유②	소고기채소섞음밥⑤⑥⑯/백김치⑨	흰살생선미역죽/사과
점심	잡곡밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 메추리알폭찹①⑤⑥⑫ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 구운김 깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 과일푸딩⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 단호박범벅⑤⑥ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
1-2세	513/18	398/11	373/11	353/15	402/15
오후간식 1	샤인머스켓/흰우유②	바나나/흰우유②/오곡씨리얼	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	미니꿀호떡②⑤⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유②
열량/단백질	180/4	136/4	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10(생일잔치)	11	12	13
	현미누룽지죽/사과	전복채소죽⑩/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/백김치	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 코다리살무조림⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 김부각⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 꼬마진미채볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
1-2세	377/14	396/14	368/9	345/12	397/17
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	생일케이크①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/요거타임②	씨리얼⑤⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	137/5	126/4
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	닭살채소죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/두유	흰살생선당근죽/백김치	단호박찜/사과
점심	잡곡밥 어린이닭개장⑤⑮ 소고기불고기⑤⑥⑯ 사각어묵채소볶음⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문(양)볼락구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 배추김치⑨ 사과푸딩	잡곡밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ 콩나물새콤무침⑤ 찐양배추/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨
1-2세	371/13	349/11	450/11	387/18	364/14
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑱⑱/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	딸기롤케이크①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기섞음밥⑯/감귤
점심	잡곡밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부취나물국⑤ 씨쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 감자범벅⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 사과 깍두기⑨	잡곡밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 깍두기⑨
1-2세	410/14	422/10	419/12	423/9	487/13
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	단호박찜/마시는요플레②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	오곡씨리얼/흰우유②
열량/단백질	152/7	180/7	134/4	190/4	221/9
오전간식	30				
	슬라이스치즈②/사과				
점심	잡곡밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 쥐어채볶음⑤⑥ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
1-2세	430/14				
오후간식 1	모듬어묵탕⑤⑥				
열량/단백질	192/8				

단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 해 알레르기가있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정서 지도 부탁드립니다.

상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.

당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

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:중국산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-폐루산, 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(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 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣