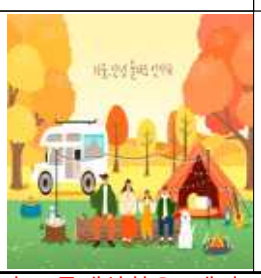
11월 식 단 표

일일1,000Kcal(만0~2세)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	게살채소죽⑧	고구마타락죽②	들깨표고버섯죽	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥	흑미밥	나물비빔밥/양념장⑤⑥	보리밥	토마토찹쌀밥⑫
	황태맑은무국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	팽이미소국⑤⑥	호박순두부국⑤	소고기탕국⑤⑯
	소고기고구마조림⑤⑥⑯	해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰	채소스크램블에그①⑤	제육불고기⑤⑥⑩	춘천닭갈비⑤⑥⑮
	잘게썬크래미미역볶음⑤⑥⑧	애호박양파볶음⑤/구운김	크렌베리멸치볶음⑤⑥	양배추찜/저염쌈장⑤⑥	느타리버섯피망볶음⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨
열량/단백질	413/12	413/12	413/12	485/18	391/11
오후간식	잔치국수⑤⑥/저염치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥/흰우유②	바나나/무설탕두유⑤	쌀식빵치즈샌드위치②⑤⑥/흰우유②	보리떡/흰우유②
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽	새우살채소죽⑨	단호박죽	전복죽⑱	연두부죽⑤
점심	흑미밥	발아현미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑯	수수찰밥	칼슘강황찹쌀밥
	배춧국⑤⑥	어린이닭개장⑤⑮	부추팽이미소국⑤⑥	유부양배추국⑤	소고기샤브샤브국⑤⑥⑯
	몽골리안비프⑤⑥⑯	코다리살무조림⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮
	유자청어린잎샐러드⑤	시금치나물⑤	김자반	취나물볶음⑤	참깨브로콜리무침⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식	제주국수⑤⑥/저염치즈②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	샤인머스캣/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	사과/저당요플레②
오전간식	16	17	18	19	20
	시금치토장죽⑤	닭살녹두죽⑤⑮	애호박죽	흰살생선당근죽	단호박죽
점심	흑미밥	보리밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯	조각서리태밥⑤	현미밥
	맑은미역국⑤	차돌된장찌개⑤⑥⑯	대파계란국①⑤	북엇국①⑤	아욱된장국⑤⑥
	소고기불고기⑤⑥⑯	볼락구이⑤⑥	떡갈비⑤⑥⑯	돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥	훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥
	참나물무침⑤⑥	사과오이무침⑤	무생채	콩나물새콤무침⑤/찐양배추	연근조림⑤⑥
	배추김치⑨	백김치⑨	사과푸딩	보쌈김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식	물만두⑤⑥⑩/스트링치즈②	토마토스파게티⑤⑥⑫/흰우유②	김치볶음밥⑤⑨/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	바나나/흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	황태채소죽	김가루콩나물죽⑤	연두부채소죽⑤	아욱죽⑤⑥	소고기채소죽⑯
점심	기장밥	차조밥	찹쌀홍국밥	현미밥	녹두밥
	맑은콩나물국	닭곰탕⑮	팽이가츠오장국⑤	계란연두부탕①⑤⑥	시금칫국⑤⑥
	소고기청경채볶음⑤⑥⑯	피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥	함박떡갈비①②⑤⑥⑯	대패목살숙주볶음⑤⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑮
	양배추나물⑤⑥	유자청양상추샐러드	연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	반달애호박새우젓볶음⑤⑨
	백김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨
열량/단백질	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식	애호박전⑤⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②	들기름비빔국수⑤⑥/흰우유②	유부우동⑤⑥/저염치즈②	감귤/저당요플레②
오전간식	30				
	감자치즈타락죽②				
점심	보리밥				
	돈육김치찌개⑨⑩				
	소고기메추리알조림①⑤⑥⑭				
	유채나물⑤				
	백김치⑨				
열량/단백질	416/12				
오후간식	닭곰탕국밥⑤⑮				



▲ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다.
영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.

* 현대제철&IMC어린이집에서는 " 소고기 - 국내산한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기 - 국내산, 쌀(찹쌀, 찐쌀, 밥, 누룽지, 죽 포함)-국내산" 만을 이용합니다.

* 원산지 : 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산,쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수-국내산 , 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산/국내산, 코다리 : 러시아산, 아귀살 : 국내산, 돈까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산), 동그랑땡 : 돈육(국내산), 햄/소세지 : 돈육(국내산), 치킨커틀릿: 닭(국내산), 쭈꾸미: (태국/인도네시아산)

* 떡 : 여송떡집　　빵 : 행복제빵소, 파리바게뜨
* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 작성자 : 영양사 최선경

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) ⑲ 잣

현대제철&IMC 어린이집