26년 11월 식단

(만 0-2세 및 3-5세)

(만 0-2세는 백김치 제공, 만3-5세에 비해 크기가 작고, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

작성자 : 손정은 영양사

날짜 / 내용	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	닭고기채소죽(15) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	감자스프(2,5,6,16) 조각식빵(2,5,6)	치즈버섯죽(2) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	사과 스트링치즈(2)	흰살생선죽 깍두기(5,6,9)/백김치(9)
점심	찹쌀밥 순두부백탕(5,6) 돈육곤약장조림(5,6,10) 시금치나물(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 배	차수수밥 근대국(5,6) 순살닭갈비(5,6,10) 열무된장나물(5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 메론	소고기쌀국수(5,6,15,16) 밥1/2 군만두(2,5,6,10,16) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국(5,6,9,12) 임연수구이(5,6) 참나물무침(5,6) 알타리김치(5,9)/백김치(9) 토마토황도절임(11,12)	찹쌀밥 육개장(5,6,16) 채소계란찜(1,2) 우엉볶음(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 귤
오후간식	고구마핫도그(1,2,5,6,10,15) 우유(2)	카레우동 (2,5,6,10,12,15,16,18)	구운계란(1) 무첨가주스	새우파스타샐러드(5,6,9,12) 우유(2)	베이컨김치전(5,6,9,10) 옥수수차
석간식	소고기양배추덮밥(5,6,16)	두부스테이크(1,2,5,6,12,16) 보리차	들깨미역국밥(5,6)	돈육야채볶음밥(5,6,10) 보리차	우리쌀약과(5,6) 우유(2)
열량/단백질 (kcal/g)	628 / 30	781 / 33	680 / 29	760 / 36	635 / 26
날짜 / 내용	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 생일파티	13 (금)
오전간식	새우버섯죽(9) 파프리카스틱★쌈장(5)	단호박크림스프(2,5,6,16) 크루통(6)	만둣국(2,5,6,10,15,16,18) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	해물크림리조또(2,5,6,9,17,18) 토마토(12)	닭녹두죽(15) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)
점심	기장밥 황태뭇국(1,5,6) 소고기주꾸미볶음(5,6,16,18) 숙주나물(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 포도	차조밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 순살아귀강정(5,6,12) 양상추비타민치즈샐러드 (1,2,5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 단감	소고기비빔밥(5,6,16) 두부된장국(5,6) 파래구이김 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 파인애플	강황쌀밥 소고기미역국(5,6,16) 돈목살데리야끼(5,6,10) 깻잎순나물(5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 골드키위	기장밥 가쓰오장국(5,6,7) 수제돈까스★소스 (1,2,5,6,10,12,16) 양배추샐러드(1,5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 바나나
오후간식	돈코츠라멘(5,6,10)	돈육부추잡채(5,6,10) 꽃빵(5,6)	사과핫케이크(1,2,5,6) 우유(2)	생일케이크(1,2,6) 우유(2)	찐고구마 우유(2)
석간식	닭고기버섯덮밥(5,6,15)	떠먹는컵피자 (1,2,5,6,12,15,16,18) 오미자차	오리채소볶음밥(5,6) 보리차	지삼선(5,6,18) 메밀차(3)	날치알밥(1,5,6,8,12) 보리차
열량/단백질 (kcal/g)	801 / 29	711 / 26	761 / 27	814 / 29	714 / 28
날짜 / 내용	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	대게살야채죽(8) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	바나나 플레인요거트(2)	연두부(5)★양념장 우유미숫가루(2,5)	계란오트밀죽(1) 당근스틱★쌈장(5)	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 홍합뭇국(5,6,18) 닭고구마조림(5,6,16) 청경채나물(5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 배	찹쌀밥 아욱국(5,6) 돼지고기수육(5,6,10,18) 상추쌈★저염쌈장(5) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 사과	돈육자장밥(2,5,6,10,15,16) 계란파국(1,5,6) 오이크래미샐러드(1,5,6,8,12) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 포도	강황쌀밥 소고기우거지국(5,6,16) 가자미구이(5,6) 세발나물(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 귤	차조밥 바지락매생이국(5,6,18) 닭다리살간장조림(5,6,15) 콩나물무침(5,6) 알타리김치(5,9)/백김치(9) 파인애플
오후간식	대만샌드위치(1,2,5,6,10,16) 우유(2)	마제우동(1,5,6,10,18) 유자차	왕새우튀김★허니머스타드 (1,5,6,9) 둥글레차	크림소스미트볼 (2,5,6,10,15,16) 매실차	단호박찜★메이플시럽(만0세:제외) 우유(2)
석간식	비빔당면(5,6) 옥수수차	유부계란볶음밥(1,5,6) 보리차	닭곰탕밥(5,6,15)	닭고기두부덮밥(5,6,15)	토마토스파게티 (2,5,6,12,15,16,18) 결명자차
열량/단백질 (kcal/g)	733 35	842 / 39	687 / 21	756 / 35	628 / 29
날짜 / 내용	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	닭브로컬리죽(15) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	모닝빵★딸기잼(1,2,6) 우유(2)	양송이스프(2,5,6,15,16) 크루통(6)	소고기채소죽(16) 오이스틱★쌈장(5)	해물채소죽(9,17) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)
점심	기장밥 황태두부국(5,6) 돈육콩나물볶음(5,6,10) 양배추찜★저염쌈장(5) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 메론	차수수밥 해물짬뽕탕 (2,5,6,8,10,16,17,18) 떡갈비(1,5,6,10,12,15,16) 치커리배무침(5,6) 백김치(9) 토마토(12)	유부쑥갓우동 (5,6,7) 김가루밥 소고기그린빈볶음(5,6,16,18) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 사과	찰현미밥 두부미역장국(5,6) 수제치킨까스★소스 (1,2,5,6,10,12,16) 양상추샐러드(1,5,6) 알타리김치(5,9)/백김치(9) 바나나	찹쌀밥 설렁탕★소면(16) 멸치볶음 도토리묵오이무침(5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 배
오후간식	찐감자★체다치즈(2) 두유(5)	수제탕수육(5,6,10) 오미자차	토마토달걀볶음(1,12) 우유(2)	들기름메밀국수 (3,5,6)	안흥찐빵(2,5,6) 우유(2)
석간식	오징어콩나물국밥(5,6,17)	요거트과일샐러드(2)	닭고기콩나물밥(5,6,15) 보리차	닭꼬치구이(영아:꼬치제외) (5,6,15) 옥수수차	돈육하이라이스 (2,5,6,12,15,16,18)
열량/단백질 (kcal/g)	613 / 26	840 / 37	688 / 27	749 / 29	706 / 30
날짜 / 내용	30 (월)				
오전간식	소고기미역죽(16) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)				
점심	차조밥 청국장(5,6) 고등어구이(5,6,7) 탕평채(1,2,5,6,16) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 포도				
오후간식	계란샌드위치(1,2,5,6,10,16) 우유(2)				
석간식	소고기숙주덮밥(5,6,16)				
열량/단백질 (kcal/g)	750 / 33				

♥ 식단은 방사능수산물의 우려로 인하여 일본산 수산물을 모두 배제하였습니다.
♥ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소를 고려하여 식단을 작성하였습니다. (영양량: 유아 식사량 기준, 석간식 제외)
- 1~2세 일일권장량 : 900kcal (단백질: 20g) / 3~5세 일일권장량 : 1,400kcal (단백질: 25g)
♥ 좋은 식습관 형성과 영양섭취를 위해 다양한 조리법을 사용합니다.
♥ 조리방법, 배식량, 영유아의 특성에 따라 영양성분이 ± 될 수 있습니다.
♥ 식재료의 공급 상태에 따라 부득이하게 식단이 변경될 수 있습니다.
♥ 아이들의 건강과 성장을 위해 최고의 음식을 제공(저염 및 친환경/유기농/국내산 식자재사용 등) 하도록 노력하겠습니다.
♥ 쌀,찹쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 소고기-국내산한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 계란-무항생제국내산, 오리고기-국내산, 참치(다랑어)-원양산
김치류(배추,무,고춧가루)-국내산, 오징어-국내산, 콩(두부, 순두부)-국내산, 게살-국내산, 동태/명태/코다리-러시아산, 전복-국내산, 쭈꾸미/낙지-베트남산
♥ 알레르기 유발식품 19종 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣
(알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한하고 제공합니다. 어린이집으로 전달하여 주시기 바랍니다.)
♥ 제공되는 식사량은 급식관리 운영 매뉴얼에 따라 적정 권장량을 제공하고 있으며, 원아가 원하는 경우 추가 배식하고 있습니다.
♥ 떡은 운영위원회 결과에 따라 만 0세는 떡 제거식/대체식, 만1-2세는 아주 작게 절단하여 제공하고 있습니다.

※ 제공되는 월식단은 참고 사항이며, 기타 상세한 원산지와 식단변경내용 등은 현관 게시판에 매주 게시되오니 반드시 확인하시기 바랍니다.

월성 원자력 어린이집