한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵①②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯	현미누룽지죽
점심	혼합잡곡밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 구운김 백김치⑨	혼합잡곡밥 배춧국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 유부미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	물만둣국①⑤⑥⑩/저염치즈②	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	김밥재료섞음밥①⑤⑥⑩⑬/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	바나나/흰우유②
열량/단백질	100/3	152/6	256/9	224/10	107/5
오후간식 2	흰우유②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②	검은콩두유⑤	저염치즈②
열량/단백질	60/3	60/3	65/3	75/3	60/3
오전간식	9	10: 생일	11	12	13
	삶은계란①/흰우유②	단호박죽	찐고구마/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	연두부채소죽⑤
점심	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	356/12	220/10(0세:157/5)	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	채소튀김①⑤⑥/흰우유② (0세반:찐채소스틱/흰우유②)	생일케이크①②⑤⑥/흰우유② (0세반: 모닝빵①②⑤⑥/흰우유②)	제주국수⑤⑥⑩	멸치채소주먹밥⑤⑥/흰우유②	감귤/검은콩두유⑤&미숫가루⑤
열량/단백질	155/5	220/10(0세:157/5)	239/11	163/6	110/6
오후간식 2	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②	흰우유②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	60/3	65/3	60/3	60/3	65/3
오전간식	16	17	18	19	20
	채소크림스프②⑤⑥⑮⑯/구운크루통②⑤⑥	녹두죽⑤	단호박찜/흰우유②	당근타락죽②	전복채소죽⑱
점심	혼합잡곡밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑯⑱ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑫⑮ 대파계란국①⑤ 청포묵김무침⑤⑥ 무나물 백김치⑨	혼합잡곡밥 모듬버섯전골⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨	혼합잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
만1-2세	354/13	326/11	448/11	395/9	364/14
오후간식 1	단감/저당떠먹는요플레②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	크림파스타②⑤⑥⑮⑱/블루베리주스	모듬어묵탕⑤⑥/흰우유②	사과/흰우유②
열량/단백질	103/4	242/8	234/12	190/4	102/3
오후간식 2	저염치즈②	검은콩두유⑤	흰우유②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	60/3	75/3	60/3	60/3	65/3
오전간식	23	24	25: 김장나눔	26	27
	우유스틱브레드①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥	김가루콩나물죽⑤	샤인머스켓/흰우유②	소고기채소죽⑯
점심	혼합잡곡밥 계란연두부탕①⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥 감자미역국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 백김치⑨	혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 속배추,찐양배추/두부쌈장⑤⑥ 백김치⑨/김장김치	혼합잡곡밥 팽이가츠오장국⑤ 삼색계란찜①⑤/구운김 브로콜리흑임자소스범벅①⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	387/18	419/12	487/13
오후간식 1	새우살파래전⑤⑨/흰우유②	미니핫도그①②⑥⑩/흰우유② (0세반:찐감자/흰우유②)	우리쌀카스테라①②⑥/흰우유②	메밀면온국수③⑤⑥/저염치즈②	배/흰우유②
열량/단백질	189/6	190/8	143/6	189/6	105/4
오후간식 2	저당떠먹는요구르트②	검은콩두유⑤	저염치즈②	흰우유②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	65/3	75/3	60/3	60/3	65/3
오전간식	30				
	흰살생선당근죽		▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.		
점심	혼합잡곡밥 돈육백김치찌개⑨⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		※ 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.		
1-2세	416/12				
오후간식 1	사과/흰우유②				
열량/단백질	102/3				
오후간식 2	저염치즈②				
열량/단백질	60/3				

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) ⑲잣
원산지표시	**소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산) ,크림새우:새우살(베트남), 만두:돼지고기-국내산, 핫도그 햄: 돼지고기-국내산**

한솔어린이보육재단

11월 이유식 (후기) 식단표

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

11월1주		2	3	4	5	6
	후기 이유식	소고기밤진밥⑯ 연두부무진밥⑤	고구마타락진밥② 소고기배추진밥⑯	저염치즈감자진밥② 노른자당근진밥①	소고기채소진밥⑯ 노른자콩나물진밥①⑤	닭살채소진밥⑮ 순두부버섯피망진밥⑤
	열량/단백질	187/6	180/5	166/4	187/6	180/5
11월2주		9	10	11	12	13
	후기 이유식	노른자오트밀진밥① 소고기얼갈이맑은진밥⑯	소고기단호박진밥⑯ 전복미역진밥⑱	고구마오트밀쌀진밥 연두부부추진밥⑤	새우살채소진밥⑨ 노른자양배추진밥①	닭살브로콜리당근진밥⑮ 소고기배추진밥①
	열량/단백질	187/6	194/7	166/4	180/5	200/7
11월3주		16	17	18	19	20
	후기 이유식	닭살무진밥⑮ 흰살생선시금치진밥	노른자버섯진밥① 소고기오이진밥⑯	닭살단호박진밥⑤⑮ 노른자대파진밥①	당근타락진밥② 연두부채소진밥⑤	전복채소진밥⑱ 소고기아욱진밥⑯
	열량/단백질	180/5	187/6	180/5	166/4	194/7
11월4주		23	24	25	26	27
	후기 이유식	소고기청경채진밥⑯ 노른자채소진밥①	연두부아욱진밥⑤ 소고기미역진밥⑯	김가루콩나물진밥⑤ 새우살채소진밥⑨	노른자팽이진밥① 소고기브로콜리진밥⑯	소고기채소진밥⑯ 닭살애호박진밥⑮
	열량/단백질	187/6	187/6	180/5	187/6	200/7
11월5주		30				
	후기 이유식	흰살생선당근진밥 노른자콩나물진밥①⑤				
	열량/단백질	180/5				
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				
원산지표시		**소고기:국내산-한우, 닭고기:국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 , 배추 -국내산, 두부,콩비지-국내산, 명태,동태:러시아산, 새우살:국내산**				