아가페 만 0-2세 11월 식단표

일자/요일	11월 2일 월요일	11월 3일 화요일	11월 4일 수요일	11월 5일 목요일	11월 6일 금요일	11월 7일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 맑은쇠고기무국15 훈제오리숙주볶음5.6 메추리알장조림1 가지양파볶음5,6	찰현미밥 닭곰탕14 돼지고기콩나물볶음5.6.10 진미채무침5.6 무초절임	차조밥 돼지고기카레5,6,10 단호박순살돼지갈비찜 5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5.6	찰흑미밥 무채들깨국 치킨너겟, 머스타드소스 5.6,14 닭살데리야끼볶음5,6,14 콩나물무침5.6	찰기장밥 쇠고기순두부백탕5.15 순살고등어구이5.6.7 참깨브로콜리무침5.6 오이초무침5.6	차조밥 돼지고기카레5,6,10 단호박순살돼지갈비찜 5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	사과	바나나	수제살구우유머핀1,2,6	망고
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/(Kcal)-단백질/(g)-칼슘/(mg)	485/24/242	484/24/243	485/25/242	485/25/242	483/24/243	485/25/242
변동사항						
일자/요일	11월 9일 월요일	11월 10일 화요일	11월 11일 수요일	11월 12일 목요일	11월 13일 금요일	11월 14일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 모듬어묵국 꼬마안동찜닭14 감자당근피망채볶음5.6 김자반5,6	찰현미밥 쇠고기미역국15 쇠고기청경채볶음5.6.15 돼지고기버섯잡채5,6.10 콩나물무침5.6	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 닭안심간장조림5.6.14 우엉채볶음5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 건새우아욱두부된장국5 안심탕수육5.6.10 다진쇠고기감자당근볶음 5.6.15 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 콩나물무채국 순살삼치구이5,6 고구마닭살당면볶음5,6,14 양배추찜&양념간장	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 닭안심간장조림5.6.14 우엉채볶음5.6 단무지무침5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	배	바나나	수제 우유카스테라1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/(Kcal)-단백질/(g)-칼슘/(mg)	485/25/243	489/25/245	484/23/243	485/25/243	485/26/242	484/23/243
변동사항			귤			
일자/요일	11월 16일 월요일	11월 17일 화요일	11월 18일 수요일	11월 19일 목요일	11월 20일 금요일	11월 21일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기버섯육개장 15 돼지고기피망볶음5,6,10 훈제오리양파볶음5.6 오이초무침5.6	찰현미밥 애호박감자두부된장국5 다진쇠고기간장볶음5,6,15 애호박당근채볶음5,6 무생채무침5,6 당근숙주나물무침5,6	차조밥 닭가슴살카레5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 연근조림5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 팽이버섯미소된장국5 순살치킨가스 5,6,14 고구마닭살데리야끼볶음 5,6,14 김자반5,6	찰기장밥 국 없는 날 소고기바싹불고기5.6.15 떡갈비야채볶음 2,5,6,10,14,15 삼색계란찜1	차조밥 닭가슴살카레5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 연근조림5.6 단무지무침5.6
오후간식	해물야채주먹밥	귤	사과	바나나	수제 코코넛아몬드쿠키1,2,6	사과
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/(Kcal)-단백질/(g)-칼슘/(mg)	485/26/242	483/25/243	485/25/242	485/25/242	486/26/242	485/25/242
변동사항						
일자/요일	11월 23일 월요일	11월 24일 화요일	11월 25일 수요일	11월 26일 목요일	11월 27일 금요일	11월 28일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	쇠고기야채볶음밥5.6.15 들깨무채국 돼지고기브로콜리볶음5,6,10 파프리카옥수수콘샐러드 1,2,13 김구이5,6	찰현미밥 영양삼계탕14 돼지고기깻잎볶음5.6.10 오징어실채무침5.6.16 무초절임	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 소고기바싹불고기5.6.15 팽이버섯에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 얼갈이두부된장국5 안심돈가스,돈가스소스 5,6,10 돼지고기청경채볶음5.6.10 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 쇠고기미역국15 쇠고기새송이버섯볶음 5.6.15 돼지고기파프리카잡채 5.6.10 오이초무침5.6	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 소고기바싹불고기5.6.15 팽이버섯에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6
오후간식	기지떡	망고	귤	바나나	수제 레몬생크림아몬드마들렌1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/(Kcal)-단백질/(g)-칼슘/(mg)	485/23/242	484/25/243	485/26/242	485/25/242	489/25/245	485/26/242
변동사항						
일자/요일	11월 30일 월요일	[원산지 소개] 쌀: 국내산 김치: 배추, 고춧가루 국내산 쇠고기: 한우 국내산, 불고기 호주산 돼지고기: 국내산 돈까스 돼지고기 등심 국내산 닭고기: 국내산 계란: 국내산 치킨까스: 닭고기 국내산 오리고기: 훈제오리 국내산 물만두: 밀 미국 호주산, 절임배추 국내산 콩: 두부 국내산 북어: 국내산, 원양산 진미오징어채,오징어실채: 페루산 참치다랑어: 원양산 영양사: 김영			우유 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아가 있는 경우 부모님의 의사를 반영하여 식단 외의 음식을 제공합니다 <알레르기 유발 22가지> 1. 난류 2,우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 닭고기 15. 쇠고기 16. 오징어 17. 조개 18. 홍합 19. 전복 20. 굴 21. 호두 22. 잣 <0세반 영아 간식> 아가페 간식 혹은 개별 간식	
오전간식	쇠고기야채죽					
점심	찰수수밥 맑은쇠고기무국15 닭안심간장조림5.6.14 참깨브로콜리무침5.6 곤약우엉채볶음5,6					
오후간식	해물야채주먹밥					
연장반간식	바나나					
열량/(Kcal)-단백질/(g)-칼슘/(mg)	484/24/242					
변동사항						

아가페 만 3-5세 11월 식단표

일자/요일	11월 2일 월요일	11월 3일 화요일	11월 4일 수요일	11월 5일 목요일	11월 6일 금요일	11월 7일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 맑은쇠고기무국15 훈제오리숙주볶음5.6 메추리알장조림1 가지양파볶음5,6	찰현미밥 닭곰탕14 돼지고기콩나물볶음5.6.10 진미채무침5.6 무초절임	차조밥 돼지고기카레5,6,10 단호박순살돼지갈비찜 5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5.6	찰흑미밥 무채들깨국 치킨너겟, 머스타드소스 5.6,14 닭살데리야끼볶음5,6,14 콩나물무침5.6	**찰기장밥** **쇠고기순두부백탕**5.15 **순살고등어구이**5.6.7 **참깨브로콜리무침**5.6 **오이초무침**5.6	차조밥 돼지고기카레5,6,10 단호박순살돼지갈비찜 5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	사과	바나나	수제살구우유머핀1,2,6	망고
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량(Kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)	485/24/242	484/24/243	485/25/242	485/25/242	483/24/243	485/25/242
변동사항						
일자/요일	11월 9일 월요일	11월 10일 화요일	11월 11일 수요일	11월 12일 목요일	11월 13일 금요일	11월 14일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 모듬어묵국 꼬마안동찜닭14 감자당근피망채볶음5.6 김자반5,6	찰현미밥 쇠고기미역국15 쇠고기청경채볶음5.6.15 돼지고기버섯잡채5,6.10 콩나물무침5.6	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 닭안심간장조림5.6.14 우엉채볶음5.6 단무지무침5.6	**찰흑미밥** **건새우아욱두부된장국**5 **안심탕수육**5.6.10 **다진쇠고기감자당근볶음** 5.6.15 **양배추파프리카키위샐러드** 1,2,13	찰기장밥 콩나물무채국 순살삼치구이5,6 고구마닭살당면볶음5,6,14 양배추찜&양념간장	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 닭안심간장조림5.6.14 우엉채볶음5.6 단무지무침5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	배	바나나	수제 우유카스테라1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량(Kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)	485/25/243	489/25/245	484/23/243	485/25/243	485/26/242	484/23/243
변동사항			귤			
일자/요일	11월 16일 월요일	11월 17일 화요일	11월 18일 수요일	11월 19일 목요일	11월 20일 금요일	11월 21일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기버섯육개장 15 **돼지고기피망볶음**5,6,10 훈제오리양파볶음5.6 오이초무침5.6	찰현미밥 애호박감자두부된장국5 다진쇠고기간장볶음5,6,15 애호박당근채볶음5,6 무생채무침5,6 당근숙주나물무침5,6	차조밥 닭가슴살카레5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 연근조림5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 팽이버섯미소된장국5 순살치킨가스 5,6,14 **고구마닭살데리야끼볶음** 5,6,14 김자반5,6	**찰기장밥** 국 없는 날 소고기바싹불고기5.6.15 **떡갈비야채볶음** 2,5,6,10,14,15 **삼색계란찜**1	차조밥 닭가슴살카레5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 연근조림5.6 단무지무침5.6
오후간식	해물야채주먹밥	귤	사과	바나나	수제 코코넛아몬드쿠키1,2,6	사과
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량(Kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)	485/26/242	483/25/243	485/25/242	485/25/242	486/26/242	485/25/242
변동사항						
일자/요일	11월 23일 월요일	11월 24일 화요일	11월 25일 수요일	11월 26일 목요일	11월 27일 금요일	11월 28일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	쇠고기야채볶음밥5,6.15 들깨무채국 돼지고기브로콜리볶음5,6,10 파프리카옥수수콘샐러드 1,2,13 김구이5,6	찰현미밥 영양삼계탕14 돼지고기깻잎볶음5.6.10 오징어실채무침5.6.16 무초절임	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 소고기바싹불고기5.6.15 팽이버섯에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 얼갈이두부된장국5 안심돈가스,돈가스소스 5,6,10 돼지고기청경채볶음5.6.10 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	**찰기장밥** 쇠고기미역국15 쇠고기새송이버섯볶음 5.6.15 돼지고기파프리카잡채 5.6.10 오이초무침5.6	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 소고기바싹불고기5.6.15 팽이버섯에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6
오후간식	기지떡	망고	귤	바나나	수제 레몬생크림아몬드마들렌1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량(Kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)	485/23/242	484/25/243	485/26/242	485/25/242	489/25/245	485/26/242
변동사항						
일자/요일	11월 30일 월요일	[원산지 소개] 쌀: 국내산 김치: 배추, 고춧가루 국내산 쇠고기: 한우 국내산, 불고기 호주산 돼지고기: 국내산 돈까스 돼지고기 등심 국내산 닭고기: 국내산 계란: 국내산 치킨까스: 닭고기 국내산 오리고기: 훈제오리 국내산 물만두: 밀 미국 호주산, 절임배추 국내산 콩: 두부 국내산 북어: 국내산, 원양산 진미오징어채,오징어실채: 페루산 참치다랑어: 원양산 영양사: 김영			우유 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아가 있는 경우 부모님의 의사를 반영하여 식단 외의 음식을 제공합니다 <알레르기 유발 22가지> 1. 난류 2,우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 닭고기 15. 쇠고기 16. 오징어 17. 조개 18. 홍합 19. 전복 20. 굴 21. 호두 22. 잣 <0세반 영아 간식> 아가페 간식 혹은 개별 간식	
오전간식	쇠고기야채죽					
점심	찰수수밥 맑은쇠고기무국15 닭안심간장조림5.6.14 참깨브로콜리무침5.6 곤약우엉채볶음5,6					
오후간식	해물야채주먹밥					
연장반간식	바나나					
열량(Kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)	484/24/242					
변동사항						