11월 식단표(만0-2세)

은하수어린이집
영 양 사 : 김남순, 고세영

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
점 심	찰수수밥 동태무국⑤⑥ 곤약메추리알조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무청시래기국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 쥐포채조림⑤⑥ 섞박지⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 허니간장치킨⑤⑥⑮ 맛살야채볶음⑤⑥⑧ 꼬마깍두기⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵야채무침⑤⑥ 맛김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 멘치카츠/소스⑤⑥⑫⑮ 우엉조림⑤⑥ 오이소박이⑤⑥
열량/단백질/칼슘/철분	390.6/19.0/115.7/2.11	438.1/26.62/144.07/5.14	485.7/18.68/87.1/1.27	416.3/18.55/46.95/1.38	495.8/12.28/31.22/0.88
간식	단호박죽/배	청경채죽/채소주먹밥,우유	감자양파죽/찐고구마,우유	브로콜리죽/팬케이크,우유	애호박쌀죽/바나나
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
점 심	찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 야채찜닭⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 무생채⑤⑥	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 계란두부전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥	백미밥 얼큰콩나물국⑤⑥ 새우튀김/소스⑤⑥⑨⑫ 건파래자반볶음⑤ 부추맛김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 꽁치무감자조림⑤⑥ 야채달걀말이①⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 훈제오리/머스타드①⑤⑥ 멸치아몬드볶음⑤⑥ 섞박지⑨
열량/단백질/칼슘/철분	415.0/23.25/99.32/2.15	471.1/24.53/75.85/1.9	408.6/11.35/78.42/1.68	428.3/19.49/119.2/1.9	440.8/18.01/84.56/1.13
간식	닭고기당근죽/사과	표고버섯죽/잔치국수,우유	양배추죽/찐단호박,우유	고구마쌀죽/참치주먹밥,우유	두부죽/귤
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
점 심	백미밥 양송이스프②⑤⑥ 등심돈까스①②⑤⑥⑩⑫ 양상추코울슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자수제비국①⑤⑥ 닭순살양배추볶음⑤⑥⑮ 오징어채조림⑤⑥⑰ 얼갈이무침⑤⑥	기장밥 시락국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 두절새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 유부무국⑤⑥ 스틱떡갈비구이①⑤⑥⑩ 어묵떡볶이⑤⑥ 반달단무지무침⑤⑥	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 오징어무조림⑤⑥⑰ 흑임자브로콜리무침①⑤⑥ 나박김치
열량/단백질/칼슘/철분	508.0/13.06/28.46/1.41	411.6/21.01/57.72/1.43	490.4/23.87/451.78/4.82	507.4/19.01/79.47/2.94	367.0/.21.04/54.64/1.25
간식	타락죽/바나나	새우살죽/찐고구마	애호박죽/스파게티,우유	버섯야채죽/팬케이크,우유	닭고기살죽/귤
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
점 심	백미밥 묵은지순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양념두부찜⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추계란국①⑤⑥ 생선까스/소스①②⑤⑥ 야채참치볶음⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 멘보샤/타르소스①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 황태감자국①⑤⑥ 소당면불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고미역국⑤⑥⑯ 삼치무조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑩⑮ 맛김치⑨
열량/단백질/칼슘/철분	410.2/15.15/90.91/1.78	461.9/14.64/43.56/1.3	486.5/12.07/38.52/0.69	402.4/17.89/54.49/2.61	459.5/26.03/65.42/1.7
간식	쇠고기죽/사과	스프/잼토스트,우유	단호박죽/바나나,스트링치즈	청경채죽/우동,우유	달걀야채죽/찐고구마,우유
날짜/요일	30 / 월				
점 심	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 로제닭갈비②⑤⑥⑮ 깨소금콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질/칼슘/철분	382.8/21.67/71.64/1.64				
간식	새우살죽/귤				



원산지 표시

쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류)	배추김치		수산물	오징어	삼치	동태, 코다리
						배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	원양산

식육 가공품	돈까스	멘치카츠	훈제오리	물만두	간장치킨	떡갈비	비엔나	수산물 가공품	생선까스	오징어채	참치(가다랑어)
	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돈육, 닭고기		명태	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	브라질산	국내산	국내산		러시아산	페루산	원양산

알림

- 알레르기 유발물질 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 (메뉴 뒤 번호 표시)
- 제시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의바랍니다.

※ 조리는 원에서 직접 합니다.
※ 알레르기가 있는 경우, 대체음식으로 제공됩니다.