한솔어린이보육재단

# 11월 식단 및 간식표

작성자 : 최선경 영양사
감　수 : 김혜진 영양사

| 요 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날 짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑲/레몬마들렌①②⑤⑥ | 고구마타락죽②/사과 | 찐감자/흰우유② | 소고기채소죽⑯ | 흰살생선미역죽 |
| 점심 | 흰쌀밥<br>황태맑은무국⑤<br>소고기밤조림⑤⑥⑯<br>게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 흑미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰<br>애호박양파볶음⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 나물비빔밥/양념장⑤⑥<br>팽이미소국⑤⑥<br>채소스크램블에그①⑤<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 보리밥<br>해물순두부국⑤⑧⑨⑰<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>양배추찜/저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 찹쌀밥<br>어묵쑥갓국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>느타리버섯피망볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 0-2세 | 485/18 | 391/11 | 338/11 | 353/15 | 374/14 |
| 3-5세 | 693/27 | 559/16 | 484/17 | 505/22 | 535/21 |
| 오후간식 | 자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/저염치즈② | 어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유② | 갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차 | 프렌치토스트①②⑥/흰우유② | 단감/떠먹는요플레② |
| 열량/단백질 | 180/4 | 236/13 | 182/6 | 224/10 | 219/7 |
| 날 짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 현미누룽지죽/바나나 | 전복채소죽⑱ | 단호박찜/흰우유② | 새우살채소죽⑤⑨/샤인머스캣 | 잔멸치김가루섞음밥⑤⑥ |
| 점심 | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>몽골리안비프⑤⑥⑯<br>유자청어린잎샐러드⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 발아현미밥<br>어린이닭개장⑤⑮<br>코다리살무조림⑤⑥<br>시금치나물⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑯<br>부추팽이미소국⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>김부각⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 수수찰밥<br>계란양배추국①⑤<br>돈육영양갈비찜⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 칼슘강황찹쌀밥<br>소고기샤브샤브국⑤⑥⑯<br>프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>참깨브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ |
| 0-2세 | 356/12 | 354/13 | 326/9 | 345/12 | 397/17 |
| 3-5세 | 509/18 | 506/19 | 466/14 | 493/18 | 568/25 |
| 오후간식 | 연근튀김①⑤⑥/흰우유② | 에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유② | 제주국수⑤⑥⑩ | 김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유② | 이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유② |
| 열량/단백질 | 155/5 | 202/11 | 179/8 | 127/5 | 216/10 |
| 날 짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵②⑤⑥ | 닭살녹두죽⑤⑮/청포도 | 왕만쥬①②⑥/오트밀음료 | 흰살생선당근죽/사과 | 단호박죽 |
| 점심 | 흑미밥<br>전복미역국⑤⑱<br>소고기불고기⑤⑥⑯<br>취나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 보리밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>장문볼락구이⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯<br>대파계란국①⑤<br>진미채조림⑤⑰<br>참깨단무지무침<br>사과푸딩 | 조각서리태밥⑤<br>북엇국①⑤<br>돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥<br>찐양배추<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ |
| 0-2세 | 371/13 | 326/11 | 448/11 | 387/18 | 364/14 |
| 3-5세 | 531/19 | 467/16 | 641/17 | 553/27 | 520/21 |
| 오후간식 | 계란만둣국①⑤⑥⑩/저염치즈② | 참나물메밀전③⑥/흰우유② | 부추따바오①⑤⑥⑩⑱⑱/흰우유② | 구운계란①/흰우유② | 단팥호빵②⑤⑥/흰우유② |
| 열량/단백질 | 139/5 | 192/6 | 212/7 | 143/6 | 219/8 |
| 날 짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 물만둣국⑤⑥⑩ | 김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓 | 아욱죽⑤⑥ | 스크램블에그①⑤/흰우유② | 소고기미나리죽⑯/황금향 |
| 점심 | 기장밥<br>나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 차조밥<br>두부취나물국⑤<br>피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥<br>유자청양상추샐러드<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 찹쌀팥밥<br>소고기미역국⑤⑯<br>어묵삼색잡채⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 현미밥<br>계란연두부탕①⑤⑥<br>대패목살숙주볶음⑤⑥⑩<br>쑥갓나물무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 녹두밥<br>시금칫국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>반달애호박새우젓볶음⑤⑨<br>깍두기⑨/백김치⑨ |
| 0-2세 | 382/12 | 422/10 | 416/10 | 395/9 | 487/13 |
| 3-5세 | 547/18 | 603/15 | 594/14 | 565/13 | 697/19 |
| 오후간식 | 옥수수파래전⑤⑥/흰우유② | 옛날붕어빵①②⑤⑥/흰우유② | 케이크①②⑥/흰우유② | 와카메(미역)우동⑤⑥ | 딤섬②⑥⑩⑯⑱/흰우유② |
| 열량/단백질 | 152/7 | 120/7 | 210/7 | 190/4 | 221/9 |
| 날 짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 당근타락죽②/바나나 | | | | |
| 점심 | 보리밥<br>햄모듬김치찌개⑨⑩<br>소고기메추리알조림①⑤⑥⑯<br>유채나물⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ | | | | |
| 0-2세 | 416/12 | | | | |
| 3-5세 | 595/18 | | | | |
| 오후간식 | 닭곰탕국밥⑤⑮/스트링치즈② | | | | |
| 열량/단백질 | 192/8 | | | | |

★ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다.
영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴 보시고 담임교사에게 말씀 해주세요.
★ 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
★ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
★ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
★ 백김치는 0세 ~ 2세 대체식입니다.
★ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
★ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산하여 계산하였습니다.
★ 표기는 창원시에서 공급한 과일입니다.

**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

**원산지 표시**

★ 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 돈까스 : 돈육, 햄/소세지/미트볼/동그랑땡/핫도그/만두 : 돈육 – 모두 국내산
큐브스테이크(호주산) , 돼지고기, 닭고기 / 치킨 / 치킨커틀릿 / 치킨까스 / 깐풍기 / 치킨강정 : 닭고기 - 모두 국내산 / 치킨가라아게 - 브라질산
★ 쌀(찹쌀, 찐쌀, 흑미, 현미, 밥, 누룽지, 죽 포함) - 모두 국내산 / 불고기피자 불고기 - 호주산
★ 김치류 (반찬 外 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은 김치 포함) : 배추, 얼갈이배추, 봄동배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산)
콩 (두부, 콩비지, 콩국수) - 국내산
★ 참조기, 조기, 갈치, 오징어, 꽃게, 전복, 방어 : 국내산 / 낙지 : 태국, 베트남 / 쭈꾸미 : 태국, 인도네시아산 /생선까스, 명태 : 러시아산
코다리 : 러시아산 / 다랑어(참치) : 원양산, 태평양산 / 고등어 : 국산, 노르웨이산 / 진미채(오징어) : 페루산 / 볼락 : 미국산 / 아귀 : 중국산