LG전자 창원어린이집에서 드리는 냠냠 11월 식단

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	삶은계란(1)/🔺오렌지	장국죽(16)/🔺사과	계란국밥(1,5,6,9)/🔺샤인머스켓	전복죽(18)/🔺멜론	김치콩나물국밥(5,6,9)/🔺바나나
점심	차조밥 쑥갓동태찌개(5,6,9) 훈제오리파프리카볶음(5,6) 유자무생채(5,6) 파래김자반볶음	보리밥 미역미소장국(5,6,9) 이북식찜닭(5,6,15) 오이부추무침(5,6) 백김치(9)	나시고랭볶음밥(1,5,6,9,16,18) 단배추된장국(5,6,9) 해물짜조(8,9,17)&칠리소스/케찹(1세) 양상추샐러드(5,6) 짜먹는요거트(2)	렌틸콩밥 감자옹심이국(5,6,9) 임연수카레구이(2,5,6,12,15,16,18) 명엽채볶음(5,6) 총각김치(5,9)	흑미밥 어린이육개장(5,6,9,16) 메추리알어묵볶음(1,5,6) 실곤약초무침(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	362kcal/16g	365kcal/15g	381kcal/17g	368kcal/16g	374kcal/18g
오후간식	참치주먹밥(5,6)/대추차	양지쌀국수(5,6,9,16)	닭가슴살퀘사디아(5,6,12,15)/키즈우유(2)	🔺찐감자/메밀차	찰보리빵(1,2)/키즈우유(2)
저녁	백미밥 두부탕국(5,6,9,16) 소고기표고버섯볶음(5,6,9,16) 치커리무침(5,6) 깍두기(9)	귀리밥 아욱된장국(5,6,9) 시금치프리타타(1,2,5,6) 숙주나물(5,6) 배추김치(9,12,15)	강낭콩밥 어린이김치찌개(5,6,9,10) 삼치엿장조림(5,6) 어슷우엉볶음(5,6) 백김치(9)	현미찹쌀밥 소고기뭇국(5,6,9,16) 계란두부구이(1,5,6) 브로콜리무침(5,6) 열무김치(5,9)	수수밥 맑은애호박국(5,6,9) 닭가슴살고구마조림(5,6,15) 단배추나물(5,6) 김구이
저녁간식	과일	과일	과일	과일	과일
2째주	9일	10일	11일	12일*생일잔치*	13일
오전간식	연두부(5)&양념장(5,6)/🔺사과	황태국밥(1,5,6,9)/어린이치즈(2)	찹쌀단죽(15)/🔺배	감자크림스프(2,5,6,16)&크루통(6)/🔺바나나	단호박죽/🔺씨없는포도
점심	기장밥 청경채계란탕(1,5,6,9) 뼈없는순살등뼈찜(5,6,10,18) 양배추쌈&쌈장(5,6) 총각김치(5,9)	귀수아밥 곤약어묵국(5,6,9) 콩나물닭도리탕(5,6,15,18) 톳두부무침(5,6) 백김치(9)	수수밥 소고기우거지국(5,6,9,16) 맛밤송송함박스테이크(1,5,6,10,16) 진미채도라지무침(5,6,17) 저염순한김	팥찰밥 전복미역국(5,6,9,18) 모듬버섯소불고기(5,6,16,18) 열대과일샐러드(5,6) 깍두기(9)/생크림케이크(1,2,5,6)	귀리밥 청국장찌개(5,6,9,10) 매실청삼치구이(5,6) 취나물무침(5,6) 배추김치(9,12,15)
열량/단백질	377kcal/16g	371kcal/15g	365kcal/16g	394kcal/19g	364kcal/15g
오후간식	해물볶음우동(5,6,9,17,18)/키즈우유(2)	오코노미야끼(5,6,9,10,12,16)/청귤차	만두탕수(1,5,6,9,10,16,18)/오미자차	잔치국수(5,6,9)	미니마들렌(1,2,5,6)/키즈우유(2)
저녁	녹두밥 새우살미역국(5,6,9) 두부스테이크(2,5,6,10,12,15,16) 감자당근채볶음(5,6) 배추김치(9,12,15)	흑미밥 감자수제비국(5,6,9) 오징어링(1,5,6,16,17)&케찹(12) 콩나물무침(5,6) 깍두기(9)	차조밥 들깨무챗국(5,6,9) 닭안심버섯구이(5,6,15) 시금치나물(5,6) 총각김치(5,9)	렌틸콩밥 고사리육개장(5,6,9,16) 돼지고기김치전(5,6,10) 잔멸치볶음(5,6) 열무김치(5,9)	기장밥 실파계란국(1,5,6,9) 소고기장조림(5,6,16) 청포묵야채무침(5,6) 깍두기(9)
저녁간식	과일	과일	과일	과일	과일
3째주	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	삶은계란(1)/🔺배	미역국밥(5,6,9,16)/🔺귤	잔멸치죽/🔺단감	표고버섯죽/🔺바나나	닭곰탕국밥(5,6,9,15)/스트링치즈(2)
점심	병아리콩밥 순두부찌개(5,6,9,16) 파채불고기볶음(5,6,10,18) 콩나물김가루무침(5,6) 배추김치(9,12,15)	찹쌀현미밥 한우갈비탕(5,6,9,16) 들기름두부구이(5,6)&양념장(5,6) 숙주나물무침(5,6) 깍두기(9)	알본식돈까스덮밥(1,5,6,10) 맑은콩나물국(5,6,9) 새우왕교자(5,6,9,10)&초간장(5,6) 그린샐러드(5,6) 🔺파인애플	율무밥 소고기감자국(5,6,9,16) 데리야끼닭구이(5,6,7,13,15) 상추겉절이(5,6) 김구이	홍국쌀밥 근대된장국(5,6,9) 임꺽정떡갈비구이(1,5,6,10,12,15,16) 브로콜리마요무침(1,5) 총각김치(5,6)
열량/단백질	369kcal/15g	362kcal/16g	374kcal/18g	369kcal/17g	387kcal/17g
오후간식	후리가케주먹밥(5,6)/옥수수차	토마토라구파스타(1,2,5,6,12,15,16)/키즈우유(2)	대구식납작만두&야채무침/둥굴레차	🔺찐고구마/유자차	한입햄치즈롤스트리(1,2,5,6,10,13)/키즈우유(2)
저녁	보리밥 맑은두부국(5,6,9) 돼지고기간장볶음(5,6,10) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	홍국쌀밥 면없는우동국물(5,6,9) 훈제오리백김치볶음(5,6,9) 부추양파무침(5,6) 파래김자반볶음	율무밥 숙주된장국(5,6,9) 다진돼지고기가지볶음(5,6,10,18) 파프리카볶음(5,6) 백김치(9)	귀노아밥 버섯전골(5,6,9,16) 미트볼토마토소스조림(1,5,6,10,12,16) 무나물(5,6) 배추김치(9,12,15)	팥밥 황태콩나물국(5,6,9) 간장코다리강정(5,6) 애호박나물(5,6) 열무김치(5,9)
저녁간식	과일	과일	과일	과일	과일
4째주	23일	24일	25일*국없는날*	26일	27일
오전간식	면두부(5)&양념장(5,6)/🔺사과	알송이크림스프(2,5,6,16)&모닝빵(1,2,6)/🔺방울토마토	전주식콩나물국밥(5,6,9,17)/🔺황금알	흑임자죽/🔺키위	어묵국밥(5,6,9)/🔺샤인머스켓
점심	보리밥 낙지연포탕(5,6,9,16,18) 비엔나그린빈스볶음(1,2,5,6,8,10,16) 치커리사과무침(5,6) 깍두기(9)	강낭콩밥 열무된장국(5,6,9) 갈릭목살스테이크(5,6,10,18) 견과류멸치볶음(5,6) 배추김치(9,12,15)	윤식당볼고기비빔밥(5,6,16,18) 숭늉 치킨까스(1,5,6,15)&머스타드(1,5) 단감양상추샐러드(5,6) 총각김치(5,9)	강황쌀밥 온도토리묵국(5,6,9) 순살갈치조림(5,6) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	차조밥 광주식애호박찌개(5,6,9,10) 소고기가지볶음(5,6,16) 미역줄기볶음(5,6) 백김치(9)
열량/단백질	364kcal/16g	384kcal/17g	388kcal/18g	369kcal/16g	375kcal/17g
오후간식	크림짬뽕(2,5,6,9,17,18)	계란김밥(1,5,6)/매실차	카스테라꽈배기(1,2,6)/키즈우유(2)	🔺찐단호박/우엉차	잔거지떡/키즈우유(2)
저녁	귀리밥 샤브샤브국(5,6,9,16) 가자미구이(5,6) 참나물무침(5,6) 총각김치(5,9)	수수밥 두부새우살국(5,6,9) 닭다리살간장조림(5,6,15) 도라지무생채(5,6) 백김치(9)	검정콩밥 순두부백탕(5,6,9,16) 쭈삼불고기(5,6,10) 모듬쌈&쌈장(5,6) 김구이	녹두밥 미소된장국(5,6,9) 치즈계란말이(1,5,6) 연근조림(5,6) 배추김치(9,12,15)	병아리콩밥 오징어뭇국(5,6,9,17) 돈채짜장볶음(2,5,6,10,15,16) 깻잎나물(5,6) 깍두기(9)
저녁간식	과일	과일	과일	과일	과일
5째주	30일				
오전간식	삶은계란(1)/🔺단감				
점심	흑미밥 소고기당면국(5,6,9,16) 부추오리불고기(5,6,18) 탕평채(5,6) 총각김치(5,9)				
열량/단백질	368kcal/17g				
오후간식	꼬지없는닭꼬지(5,6,15,18)/결명자차				
저녁	기장밥 얼갈이된장국(5,6,9) 연어까스(6)&타르타르(1,2,5,6) 토마토샐러드(5,6) 배추김치(9,12,15)				
저녁간식	과일				

* 본 식단은 이지영 영양사 (면허번호:125697)가 본 어린이집에 맞게 수정 보완하여 작성하였습니다.

* 현재 어린이집에서 제공되는 배추김치는 맵지않은 고춧가루로 버무려진 김치입니다.
(식습관 형성을 위해 그외 다양한 김치류도 제공됩니다.)

* 10월부터는 1세도 식단대로 김치를 제공합니다.



원산지 일괄표기					
	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기 닭고기 오리고기
	백미 현미 흑미 찹쌀 국내산	배추 고춧가루 얼갈이 국내산	두부 콩국수 콩비지 국내산	국내산 한우	국내산
	식육가공품		수산물	어육가공품	조미건어포류
	두부스테이크(돼지고기,닭고기,소고기-국내산) 만두(돼지고기-국내산) 떡갈비(돼지고기,소고기,닭고기-국내산)	맛탕송송함박스테이크(돼지고기-국내산/소고기-국내산,호주산) 미트볼(돼지고기-국산/소고기-국산,호주산) 치킨까스(닭고기-국산)	동태(러시아산)/오징어(원양산) 전복(국내산) 주꾸미,낙지(베트남산) 갈치(외국산)	오징어링(오징어-외국산)	명엽채(외국산) 진미채(페루산)

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어동 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, 참돔, 참조기 ,수산가공품
* 식단작성 기준 : 1-5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준,2020)
* 알레르기 유발물질 : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능 합니다.
* 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 🔺표시를 하였습니다.
* 창원시 지원과일은 _____ 으로 표시 하였습니다.