한솔어린이보육재단

현대위아 어린이집 11월 중식 식단표

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯ /레몬마들렌①②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	대게살채소죽/동치미
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 소고기미역국⑤⑯ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	326/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	467/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	참나물메밀전③⑥/흰우유②	샤인머스켓,바나나/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유②
열량/단백질	180/4	192/6	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	단호박찜/배/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	전복채소죽⑩/깍두기⑨
점심	흑미밥 맑은미역국⑤ 뭉골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 닭살미역국⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	397/17	326/9	345/12	354/13
3-5세	509/18	568/25	466/14	493/18	506/19
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유② (15개월미만:찐연근)	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②	이숍찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	155/5	216/10	179/8	127/5	202/11
오전간식	16	17	18	19	20
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	고구마타락죽②/사과	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/단감
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 닭봉유자청조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 하트단무지 (1-2세 백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 오향장육⑤⑥⑩ 찐양배추/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	391/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	547/18	559/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/ 흰우유② (1-2세: 바나나/흰우유②)	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	152/7	236/13	212/7	143/6	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/황금향
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/ 타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀흥국밥 들깨미역국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 유부주머니전골⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	531/19	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱ /흰우유②
열량/단백질	157/6	120/7	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ (1-2세: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

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

쌀	배추김치		얼갈이	콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥,죽, 누룽지	배추	고춧가루		두부	순두부,연두부	국내산	수입산			
국내산	국내산		국내산	국내산		한우	호주산	국내산		

수산 및 식육 가공품	어묵	햄	게맛살	치즈함박떡갈비		해물두툼완자	참치	수산물					
	연육	돼지고기	연육	소고기	돼지고기	오징어	다랑어	명태	전복	코다리	오징어	대게살	장문볼락
	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	칠레산	원양산	러시아	국내산	러시아산	국내산	국내산	미국산

현대위아 어린이집