< 11월 식단 및 간식표 >

일일 1,000Kcal(만1~2세)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱ /조각식빵①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑮ 영아:잘게썬계맛살미역줄기볶음 ⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 혜물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	바나나/흰우유②	1-2세: 바나나/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑫⑮⑱/보리차 (15개월미만:치즈구운감자②)	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/흰우유② (15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥)
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채②⑤⑥⑱/보리차	꼬마약과②⑤⑥/무설탕두유⑤	소고기시골국밥⑤⑧⑱/깍두기⑨	떠먹는요플레②	감자핫도그①②⑤⑥⑫⑬/흰우유②
오전간식	9	10	11	12: 생일잔치	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	콩나물김가루죽⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 영아:시금치볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑬ 부추팽이미소국⑤⑥ 볶어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 들깨미역국 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 영아:청경채볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유② (15개월미만:찐연근)	에그마요샌드위치①②⑤⑥ /흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	케익①②⑤⑥/흰우유② (도담반:롤케익①②⑤⑥/흰우유②)	제주국수⑤⑥⑬/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥ /검은콩두유⑤	오징어채소국밥⑤⑰	떠먹는요플레②	검은콩두유⑤&미숫가루⑤	고로케①⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18: 중식채식	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑱⑱ /조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/무설탕두유⑤	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 생선까스/타르타르소스 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불불고기⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 불루베리푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ /쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ /머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식 1	군만두/보리차	참나물메밀전③⑥/흰우유②	감자떡만두/흰우유②	삶은계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	찐고구마/무첨가두유⑤	떠먹는요플레②	옥수수치즈섞음밥②⑤/동글레차	소고기미역국밥⑤⑱	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/베추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스캣	흰거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑱/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	잡쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 콩나물배추국⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유② (15개월이하:단호박찜)	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲ /흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	단감	모듬어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/흰우유② (15개월미만:찐감자)	떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤ /흰우유②
오전간식	30				
	당근타락죽②/저염치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑲ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨		▲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. ※ 열도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 베러 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.	
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	배				
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				

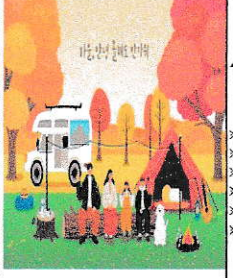
한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

일일 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 영양사 최선경

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯ /조각식빵①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑮/깍두기⑨	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 계맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	바나나/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬ /흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑲/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑲/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채②⑤⑥⑲/보리차	꼬마약과②⑤⑥/무설탕두유⑤	소고기사골국밥⑤⑥⑲/깍두기⑨	떠먹는요플레②	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬/흰우유②
오전간식	9	10	11	12: 생일잔치	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑲/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	콩나물김가루죽⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 돌깨미역국 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ /흰우유②	이슬찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	케익①②⑤⑥/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥ /검은콩두유⑤	오징어채소국빕⑤⑰	떠먹는요플레②	검은콩두유⑤&미숫가루⑤	고로케①⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18: 중식채식	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑱⑲/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/무설탕두유⑤	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 생선까스/타르타르소스 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불불고기⑤⑥ 참깨단무지무침 (별아:백김치) 블루베리푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	군만두/보리차	참나물메밀전③⑥/흰우유②	감자떡만두/흰우유②	삶은계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	찐고구마/무첨가두유⑤	떠먹는요플레②	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차	소고기미역국밥⑤⑱	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	훵거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑲/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 염무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	잡쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과혹임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 콩나물배추국⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲ /흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	단감	모듬어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑲/흰우유②	떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤ /흰우유②
오전간식	30				
	당근타락죽②/저염치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	배				

▲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

11월 원산지 표시사항

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복			
	국내산	국내산			
가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	해물완자전
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	오징어
	국내산	페루산	국내산	국내산(한우)	페루산
	코다리살강정	베이컨	소시지	오징어실채	치킨가라아케
	명태	돈육	닭,돼지고기	오징어	닭
	러시아	호주산	국내산	페루산	국내산
	샤오룽바오(딤섬)	생선까스	감자핫도그	함박떡갈비	핫도그
	돼지고기	민대구	닭,돼지고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산