한솔어린이보육재단 **< 11월 식단 및 간식표 >일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)** 작성자 : 영양사 최선경 제 66476호

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2 푸드브릿지 늙은호박 우엉	3	4	5	6
	파슬리그림스프②⑤⑥⑮⑲/마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑲/깍두기⑨	흰살생선미역죽/단감
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 돈육우엉조림⑤⑥⑩ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 **시금칫국⑤⑥** 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ **유부**미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 **어묵쑥갓국⑤⑥** 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	귀노아밥 **계란연두부탕①⑤⑥** 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	늙은호박전⑤⑥/흰우유②	**갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯**/흰우유② (15개월미만:치즈구운감자②)	**닭곰탕국밥⑤⑮/깍두기⑨**	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑲/흰우유② (15개월이하:참기름비빔우동⑤⑥)
열량/단백질	189/6	182/6	192/8	224/10	219/7
오전간식	9	10	11 푸드브릿지 우엉	12	13
	참치채소죽/깍두기⑨	**현미누룽지죽/동치미/배**	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	**샤인머스캣,바나나/흰우유②**
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ **고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑯⑱** 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ **부추콩나물국**⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	**연근튀김①⑤⑥**/흰우유② **(15개월미만:찐연근)**	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	**소고기우엉볶음밥⑤⑥⑯**	**샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱**/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	178/5	221/9	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19:김장행사	20 푸드브릿지 늙은호박,우엉
	크림스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살영양죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	**당근타락죽②**/동치미	늙은호박죽/사과
점심	흑미밥 흰**살**생선미역국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑯ **반달애호박새우젓볶음⑤⑨** 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 **햄모듬김치찌개⑨⑩** **코다리살무조림⑤⑥** 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ **우엉채**조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	들께메밀전③⑥/흰우유②	**어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬**/흰우유②**(1-2세: 바나나/흰우유②)**	**부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱**/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	236/13	212/7	219/8
오전간식	23	24	25	26	27푸드브릿지늙은호박
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스캣	횡거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	늙은호박크림스프②⑤⑥⑮⑯/대추방울토마토⑫
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑩⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 **해물순두부국⑤⑧⑨⑰** 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	강황밥 **얼갈이된장국⑤⑥** 안동찜닭⑤⑥⑮ **오이새콤무침⑤** 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	**잔멸치김가루섞음밥/보리차**	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	**시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②**
열량/단백질	152/7	120/7	165/5	190/4	210/10
오전간식	30				
	흰살생선당근죽/슬라이스치즈②/사과		▲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.		
점심	보리밥 **차돌된장찌개⑤⑥⑯** **돈육**메추리알조림①⑤⑥⑩ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨		※ 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. 이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료: 우엉 , 늙은호박		
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	**이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②**				
열량/단백질	179/8				

원산지표시	▣ **원산지 표시** **소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산**
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) ⑲잣