한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

영유아 통합용

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
			소방대피훈련	**2027년도 입소설명회**	
	양파죽②⑤⑥⑮⑱	고구마타락죽②	닭살채소죽⑮	소고기채소죽⑱	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/바나나	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨(백김치⑨)/샤인머스캣	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 동치미/감귤	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/배	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/오렌지
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	마들렌①②⑥/흰우유②	오곡푸레이크⑤⑥/흰우유②	찐감자/흰우유②	단감/플레인요거트②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/두유⑤
열량/단백질	188/7	126/6	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채밥②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	소고기사골국밥⑤⑥⑱	물만둣국①⑤⑥⑩	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차
열량/단백질	152/6	188/8	161/5	212/5	232/5
오전간식	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
		해) 축구교실			**실종유괴예방 교육**
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱	단호박타락죽②	새우살채소죽⑤⑨	백김치치즈죽②⑨
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/파인애플	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/포도	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨/단감	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 동치미/사과	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑲ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리
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	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	오렌지/플레인요거트②	단호박찜/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	연근튀김①⑤⑥	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑱	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬	김가루떡국⑤⑥/보리차
열량/단백질	150/5	193/4	211/7	188/8	204/6
오전간식	**16**	**17**	**18:중식채식**	**19**	**20**
	별) 하반기 면담	**별) 하반기 면담**	**별) 하반기 면담**	**달) 하반기 면담 / 생일축하**	**달) 하반기 면담**
	흰살생선당근죽	닭살녹두죽⑤⑮	단호박죽	찹쌀참기름간장죽⑤	새우살부추죽⑤⑨
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 오향장육⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/감귤	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 백김치⑨ 사과푸딩	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/배	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/대추토마토
만1-2세	387/18	326/11	448/11	371/13	364/14
만3-5세	553/27	467/16	641/17	531/19	520/21
오후간식 1	구운계란①/흰우유②	파인애플/플레인요거트②	왕만쥬①②⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	143/6	192/6	212/7	139/5	219/8
오후간식 2	소고기미역국밥⑤⑱	참나물메밀전③⑥	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차	계란만둣국①⑤⑥⑩	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	188/7	122/5	173/3	195/10	142/4
오전간식	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
	달) 하반기 면담	**달) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**
	계란근대죽①⑤	김가루콩나물죽⑤	누룽지죽	아욱된장죽⑤⑥	소고기미나리죽⑱
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/바나나	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨(백김치⑨)/오렌지	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/단감	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 동치미/감귤
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	딸기쨈빵①②⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/두유⑤	찐감자/흰우유②	대추토마토⑫/저당떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤/흰우유②
열량/단백질	202/6	120/7	189/6	89/4	121/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/매실차	모듬어묵국밥⑤⑥	바삭단호박튀김⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱
열량/단백질	102/3	198/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	**30**				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	단호박찜/흰우유②				
열량/단백질	100/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	169/6				



▲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 1세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	**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

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

1세(별님반)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
			소방대피훈련	**2027년도 입소설명회**	
	양파죽②⑤⑥⑮⑯	고구마타락죽②	닭살채소죽⑮	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/바나나	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨(백김치⑨)/샤인머스켓	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 동치미/감귤	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/배	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/오렌지
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	마들렌①②⑥/흰우유②	오곡푸레이크⑤⑥/흰우유②	찐감자/흰우유②	단감/플레인요거트②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/두유⑤
열량/단백질	188/7	126/6	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채밥②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	소고기사골국밥⑤⑥⑯	물만둣국①⑤⑥⑩	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차
열량/단백질	152/6	188/8	161/5	212/5	232/5
오전간식	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
		해) 축구교실			**실종유괴예방 교육**
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱	단호박타락죽②	새우살채소죽⑤⑨	백김치치즈죽②⑨
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/파인애플	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/포도	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨/단감	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 동치미/사과	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	오렌지/플레인요거트②	단호박찜/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	연근튀김①⑤⑥	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬	김가루떡국⑤⑥/보리차
열량/단백질	150/5	193/4	211/7	188/8	204/6
오전간식	**16**	**17**	**18:중식채식**	**19**	**20**
	별) 하반기 면담	**별) 하반기 면담**	**별) 하반기 면담**	**달) 하반기 면담 / 생일축하**	**달) 하반기 면담**
	흰살생선당근죽	닭살녹두죽⑤⑮	단호박죽	찹쌀참기름간장죽⑤	새우살부추죽⑤⑨
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 오향장육⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/감귤	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 백김치⑨ 사과푸딩	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/배	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/대추토마토
만1-2세	387/18	326/11	448/11	371/13	364/14
오후간식 1	구운계란①/흰우유②	파인애플/플레인요거트②	왕만쥬①②⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	143/6	192/6	212/7	139/5	219/8
오후간식 2	소고기미역국밥⑤⑯	참나물메밀전③⑥	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차	계란만둣국①⑤⑥⑩	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	188/7	122/5	173/3	195/10	142/4
오전간식	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
	달) 하반기 면담	**달) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**
	계란근대죽①⑤	김가루콩나물죽⑤	누룽지죽	아욱된장죽⑤⑥	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/바나나	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨(백김치⑨)/오렌지	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/단감	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 동치미/감귤
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식 1	딸기쨈빵①②⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/두유⑤	찐감자/흰우유②	대추토마토⑫/저당떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤/흰우유②
열량/단백질	202/6	120/7	189/6	89/4	121/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/매실차	모듬어묵국밥⑤⑥	바삭단호박튀김⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱
열량/단백질	102/3	198/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	**30**				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도				
1-2세	416/12				
오후간식 1	단호박찜/흰우유②				
열량/단백질	100/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	169/6				

▲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 1세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	**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

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

2세(달님반)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
			소방대피훈련	**2027년도 입소설명회**	
	양파죽②⑤⑥⑮⑯	고구마타락죽②	닭살채소죽⑮	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/바나나	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨(백김치⑨)/샤인머스켓	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 동치미/감귤	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/배	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/오렌지
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식 1	마들렌①②⑥/흰우유②	오곡푸레이크⑤⑥/흰우유②	찐감자/흰우유②	단감/플레인요거트②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/두유⑤
열량/단백질	188/7	126/6	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채밥②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	소고기사골국밥⑤⑥⑯	물만둣국①⑤⑥⑩	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차
열량/단백질	152/6	188/8	161/5	212/5	232/5
오전간식	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
		해) 축구교실			**실종유괴예방 교육**
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱	단호박타락죽②	새우살채소죽⑤⑨	백김치치즈죽②⑨
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/파인애플	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/포도	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨/단감	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 동치미/사과	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
오후간식 1	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	오렌지/플레인요거트②	단호박찜/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	연근튀김①⑤⑥	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬	김가루떡국⑤⑥/보리차
열량/단백질	150/5	193/4	211/7	188/8	204/6
오전간식	**16**	**17**	**18:중식채식**	**19**	**20**
	별) 하반기 면담	**별) 하반기 면담**	**별) 하반기 면담**	**달) 하반기 면담 / 생일축하**	**달) 하반기 면담**
	흰살생선당근죽	닭살녹두죽⑤⑮	단호박죽	찹쌀참기름간장죽⑤	새우살부추죽⑤⑨
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 오향장육⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/감귤	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 백김치⑨ 사과푸딩	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/배	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/대추토마토
만1-2세	387/18	326/11	448/11	371/13	364/14
오후간식 1	구운계란①/흰우유②	파인애플/플레인요거트②	왕만쥬①②⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	143/6	192/6	212/7	139/5	219/8
오후간식 2	소고기미역국밥⑤⑯	참나물메밀전③⑥	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차	계란만둣국①⑤⑥⑩	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	188/7	122/5	173/3	195/10	142/4
오전간식	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
	달) 하반기 면담	**달) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**
	계란근대죽①⑤	김가루콩나물죽⑤	누룽지죽	아욱된장죽⑤⑥	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/바나나	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨(백김치⑨)/오렌지	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/단감	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 동치미/감귤
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식 1	딸기쨈빵①②⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/두유⑤	찐감자/흰우유②	대추토마토⑫/저당떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤/흰우유②
열량/단백질	202/6	120/7	189/6	89/4	121/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/매실차	모듬어묵국밥⑤⑥	바삭단호박튀김⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱
열량/단백질	102/3	198/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	**30**				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도				
1-2세	416/12				
오후간식 1	단호박찜/흰우유②				
열량/단백질	100/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	169/6				

▲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 1세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	**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

한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

3세이상(해님반)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
			소방대피훈련	**2027년도 입소설명회**	
	양파죽②⑤⑥⑮⑱	고구마타락죽②	닭살채소죽⑮	소고기채소죽⑱	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑱ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/바나나	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨(백김치⑨)/샤인머스켓	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 동치미/감귤	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/배	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/오렌지
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	마들렌①②⑥/흰우유②	오곡푸레이크⑤⑥/흰우유②	찐감자/흰우유②	단감/플레인요거트②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/두유⑤
열량/단백질	188/7	126/6	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	삼색잡채밥②⑤⑥⑩/보리차	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬	소고기사골국밥⑤⑥⑱	물만둣국①⑤⑥⑩	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차
열량/단백질	152/6	188/8	161/5	212/5	232/5
오전간식	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
		해) 축구교실			**실종유괴예방 교육**
	현미누룽지죽	전복채소죽⑱	단호박타락죽②	새우살채소죽⑤⑨	백김치치즈죽②⑨
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/파인애플	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨(백김치⑨)/포도	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨/단감	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 동치미/사과	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	오렌지/플레인요거트②	단호박찜/흰우유②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	연근튀김①⑤⑥	오징어채소국밥⑤⑰	투움바파스타②⑤⑥⑮⑱	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬	김가루떡국⑤⑥/보리차
열량/단백질	150/5	193/4	211/7	188/8	204/6
오전간식	**16**	**17**	**18:중식채식**	**19**	**20**
	별) 하반기 면담	**별) 하반기 면담**	**별) 하반기 면담**	**달) 하반기 면담 / 생일축하**	**달) 하반기 면담**
	흰살생선당근죽	닭살녹두죽⑤⑮	단호박죽	찹쌀참기름간장죽⑤	새우살부추죽⑤⑨
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 오향장육⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/감귤	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 백김치⑨ 사과푸딩	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)/배	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/대추토마토
만3-5세	553/27	467/16	641/17	531/19	520/21
오후간식 1	구운계란①/흰우유②	파인애플/플레인요거트②	왕만쥬①②⑥/흰우유②	찐고구마/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	143/6	192/6	212/7	139/5	219/8
오후간식 2	소고기미역국밥⑤⑱	참나물메밀전③⑥	옥수수치즈섞음밥②⑤/둥글레차	계란만둣국①⑤⑥⑩	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	188/7	122/5	173/3	195/10	142/4
오전간식	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
	달) 하반기 면담	**달) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**	**해) 하반기 면담**
	계란근대죽①⑤	김가루콩나물죽⑤	누룽지죽	아욱된장죽⑤⑥	소고기미나리죽⑱
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨(백김치⑨)/바나나	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨(백김치⑨)/오렌지	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)/단감	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)/블루베리	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 동치미/감귤
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	딸기쨉빵①②⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/두유⑤	찐감자/흰우유②	대추토마토⑫/저당떠먹는요플레②	고구마씨리얼토핑꿀범벅⑤/흰우유②
열량/단백질	202/6	120/7	189/6	89/4	121/6
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/매실차	모듬어묵국밥⑤⑥	바삭단호박튀김⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱
열량/단백질	102/3	198/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	**30**				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)/청포도				
3-5세	595/18				
오후간식 1	단호박찜/흰우유②				
열량/단백질	100/3				
오후간식 2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	169/6				

▲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 1세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	**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