한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경 감수자 : 김연정

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	2	3	4	5	6	7
	새우살채소죽⑨	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑩/깍두기⑨	흰살생선미역죽/바나나	팬케이크①⑤⑥/흰우유②
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑮ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 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	류산슬덮밥⑤⑥⑨ 시금치미소국⑤ 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 하트단무지 백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14	379/9
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21	542/13
오후간식	삼색잡채②⑤⑥⑩/보리차	후레쉬크림빵①②⑤/무설탕두유⑤	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/흰우유②	
열량/단백질	152/6	188/8	182/6	224/10	219/7	
오전간식	9	10	11	12	13	14
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑩/깍두기⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	김가루채소죽⑤⑥/보리차	맛밤/흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ (영아:청경채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	게살볶음밥⑤⑥⑧ 가츠오우동장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 깍두기⑨/백김치⑨ 짜요짜요②
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17	304/8
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25	435/12
오후간식	씨리얼⑤⑥/바나나/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②	
열량/단백질	116/4	202/11	211/7	127/5	216/10	
오전간식	16	17	18:중식채소	19:김장행사	20	21
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑱/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮	흰살생선당근죽/동치미	바나나/흰우유②	단호박죽/사과	카스테라①②⑤⑥/흰우유②
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 (영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	돈육민찌김치볶음밥⑤⑨⑩ 감자양파국⑤ 계란후라이 ①⑤ 김가루 저염단무지
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14	340/11
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21	487/16
오후간식	계란만둣국①⑤⑥⑩	찐고구마/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥빵②⑤/아몬드브리즈⑭	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질	139/5	110/5	173/3	177/6	142/4	
오전간식	23	24	25	26	27	28
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤	단호박찜/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑩	슈크림패스츄리①②⑥/흰우유②
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑩⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	버터장조림덮밥①②⑤⑥⑱ 미역장국⑤⑥ 숙주나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13	382/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19	547/19
오후간식	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	모듬어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/흰우유② (15개월미만:찐감자)	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑱⑲/흰우유②/감귤	
열량/단백질	152/7	120/7	190/8	190/4	221/9	
오전간식	30					
	당근타락죽②/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. ※ 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.		
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물⑤ (영아: 유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨					
1-2세	416/12					
3-5세	595/18					
오후간식	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨					
열량/단백질	192/8					

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

원산지 표 시	밥,죽,누룽지 쌀	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	아귀살
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
	코다리					
	러시아산					
가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	함박스테이크
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	훈제오리	진미채	섭산적	우사골(완)	미트볼	찹스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육	소고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(한우)	호주산	국내산(한우)
	찰도그롤(햄)	두부스틱	치킨까스	랍스테일		
	돈육	콩	닭	새우		
	국내산	국내산	국내산	캐나다산		