한솔어린이보육재단

< 11월 식단 및 간식표 >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑱ 식빵①②⑥	유부채소죽⑤	찐감자 흰우유②	소고기채소죽⑱	미역죽⑤
점심	흰쌀밥 황태맑은해장국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	나물비빔밥/양념장⑤ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 세멸치볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식	바나나 흰우유②	씨리얼⑤ 흰우유②	유부초밥⑤ 보리차	프렌치토스트①②⑥ 흰우유②	배 떠먹는 요거트②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/방울토마토⑫	크래미채소죽⑧	단호박찜 흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	샤인머스캣 흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안포크⑤⑥⑩ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살엿장조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 버섯샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식	연근튀김①⑤⑥ 흰우유②	에그마요샌드위치①⑤⑥ 흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬ 둥굴레차	이습찐빵⑤⑥⑰ 흰우유②	잔치국수⑥
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19:김장행사	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑱ 식빵①②⑥	찐고구마 흰우유②	배 오트밀음료	연두부채소죽⑤	단호박죽
점심	흑미밥 들깨미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 애호박된장찌개⑤⑥⑱ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑱ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식	잔멸치주먹밥 흰우유②	메밀전병③⑥ 옥수수차	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑱ 보리차	구운계란①/흰우유② 사과	단팥호빵②⑤⑥ 흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤	배/흰우유②	아욱된장죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	수수밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑮⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥ 타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 배추김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨	녹두밥 시금치된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박볶음⑤ 배추김치⑨
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식	옥수수전⑤⑥ 흰우유②	찐감자 흰우유②	멸치김가루주먹밥⑤⑥ 옥수수차	바삭단호박튀김⑤⑥ 흰우유②	모닝빵①②⑤⑥ 샤인머스캣/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②		▲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 두부김치찌개⑤⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑱ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
3-5세	595/18				
오후간식	씨리얼⑤ 흰우유②				
열량/단백질	192/8				
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,얼갈이걸절이: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, 양불락: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				