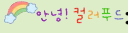


일자	※ 11월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기	
오전간식					
점심	과일 : 사과, 유자, 귤, 배, 석류 채소 : 배추, 무, 콜라비, 섬초, 늪은호박 해산물 : 고등어, 삼치, 홍합, 대하, 광어, 콩치 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				
열량/단백질					
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	배	소고기채소죽16 (*쇠고기원산지:국내산한우)	귤	두부애호박죽5	파프리카스틱+치즈2
점심	백미밥 모듬버섯묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 토마토양상추샐러드5.6.12 배추김치9	수수밥 감자미역국5.6 어린이마파두부5.6 애호박나물5.6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 순살달걀비5.6.15 오이무침 배추김치9	소고기굴소스볶음밥5.6.16.18 (*쇠고기원산지: 호주산) 콩나물국5.6 콘파프리카마요무침1.5 배추김치9	흑미밥 들깨된장국5.6 달걀장조림1.5.6 근대나물5.6 깍두기9
오후간식	카스테라컵케이크1.2.6+우유2	깻잎맛살전1.5.6.8	잔치국수5.6+요구르트2	밀크에 반한 크리스피롤5.6+우유2	참치채소수먹밥5
열량/단백질	414/14	398/12	419/14	422/16	391/16
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)생일식단🎂
오전간식	샤인머스켓	고구마죽	단감	흑임자죽	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 물만둣국1.5.6.10 흑임자두부스테이크1.5.6 잔멸치조림5.6 배추김치9	차조밥 미소장국5.6 참나물달걀볶음1.5 김자반5 배추김치9	백미밥 어묵탕5.6 소고기당근조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주산) 시금치나물5.6 깍두기9	돈육소보로덮밥5.6.10 무된장국5.6 새송이버섯조림5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 오색잡채5.6 배추김치9
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	수제비5.6	유부주먹밥5.6+요구르트2	삶은달걀1+우유2	케약1.2.6+요구르트2
열량/단백질	399/14	389/10	449/15	406/18	426/11
일자	17(월)	18(화)🌈난닝! 컬러푸드	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식	배	달걀브로콜리죽15	바나나	애호박당근죽	오이스틱+치즈2
점심	백미밥 애호박된장국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주산) 숙주당근무침 깍두기9	기장밥 황태국5.6 돈육양파볶음5.6.10 아욱나물5.6 배추김치9	백미밥 얼무된장국5.6 두부데리야끼조림5.6.15.18 감자채볶음5 배추김치9	훈제오리채소볶음밥5.6 배추당면국5.6 브로콜리유자청샐러드5.6 깍두기9	수수밥 미역장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스6.12) 치커리사과무침 배추김치9
오후간식	롤치즈빵1.2.6+우유2	🌈목이버섯전1.5.6	칼국수5.6+요구르트2	쌀과자5.6+우유2	찐감자+옥수수차
열량/단백질	413/14	395/18	389/12	401/12	386/16
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	감귤	단호박죽	사과	소고기무죽16 (*쇠고기원산지:국내산한우)	무스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 소고기팍국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 시금치달걀찜1 무나물 배추김치9	찹쌀밥 근대감자된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5.6 고등어조림5.6.7 얼무나물5.6 깍두기9	채소카레라이스2.5.6.12.16.18 유부된장국5.6 치킨너겟2.5.6.15(+소스1.5) 배추김치9	차조밥 온천포묵국5.6.9 돈육가지볶음5.6.10 여목파프리카조림5.6 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	온메밀국수3.5.6	잼샌드위치1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	찐단호박+보리차
열량/단백질	411/14	389/14	391/14	467/14	391/14

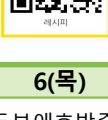

난닝! 컬러푸드: [11월 목이버섯] “목이버섯전”:식이섬유가 풍부해 LDL(나쁜 콜레스테롤) 수치를 낮추고 HDL(좋은 콜레스테롤)을 증가시켜 심혈관 질환 위험을 감소시켜줍니다.

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물		다량어		
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	—	—
	*소고기 국내산은 한우육류접수 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육(조식육) 식육(가공품) 수산물(가공품)	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)		탕수육 [14일]		돈까스[21일]	치킨너겟[27일]
	—		국내산	국내산	—			돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	닭고기:국내산	

알레르기
유발물질

1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다른 닭 식재료의 원산지는 소금 상화에 따라 달라질 수 있으며 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

일자	※ 11월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기	
오전간식	과일 : 사과, 유자, 귤, 배, 석류 채소 : 배추, 무, 콜라비, 섬초, 늪은호박 해산물 : 고등어, 삼치, 홍합, 대하, 광어, 꽁치				
점심	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				
열량/단백질	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	배	소고기채소죽16 (*쇠고기원산지·국내산한우)	귤	두부애호박죽5	파프리카스틱+치즈2
점심	백미밥 모듬버섯국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 토마토양상추샐러드5.6.12 배추김치9	수수밥 감자미역국5.6 어린이마파두부5.6 애호박나물5.6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 순살닭갈비5.6.15 오이무침 배추김치9	소고기굴소스볶음밥5.6.16.18 (*쇠고기원산지 호주산) 콩나물국5.6 콘파프리카마요무침1.5 배추김치9	흑미밥 들깨된장국5.6 달걀장조림1.5.6 근대나물5.6 깍두기9
오후간식	카스테라케이크1.2.6+우유2	갯잎맛살전1.5.6.8	잔치국수5.6+요구르트2	밀크에 반한 크리스피롤5.6+우유2	참치채소주먹밥5
열량/단백질	637/22	612/19	644/21	649/24	601/24
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)생일식단🎂
오전간식	샤인머스켓	고구마죽	단감	흑임자죽	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 물만둣국1.5.6.10 흑임자두부스테이크1.5.6 잔멸치조림5.6 배추김치9	차조밥 미소장국5.6 참나물달걀볶음1.5 김자반5 배추김치9	백미밥 어묵탕5.6 소고기당근조림5.6.16 (*쇠고기원산지 호주산) 시금치나물5.6 깍두기9	돈육소보로덮밥5.6.10 무된장국5.6 새송이버섯조림5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 오색잡채5.6 배추김치9
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	수제비5.6	유부주먹밥5.6+요구르트2	삶은달걀1+우유2	케익1.2.6+요구르트2
열량/단백질	614/22	598/15	690/23	624/27	613/17
일자	17(월)	18(화) 🌈안녕! 컬러푸드	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식	배	닭살브로콜리죽15	바나나	애호박당근죽	오이스틱+치즈2
점심	백미밥 애호박된장국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지 호주산) 숙주당근무침 깍두기9	기장밥 황태국5.6 돈육양파볶음5.6.10 아욱나물5.6 배추김치9	백미밥 얼무된장국5.6 두부데리아끼조림5.6.15.18 감자채볶음5 배추김치9	훈제오리채소볶음밥5.6 배추당면국5.6 브로콜리유자청샐러드5.6 깍두기9	수수밥 미역장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스6.12) 치커리사과무침 배추김치9
오후간식	롤치즈빵1.2.6+우유2	🌈목이버섯전1.5.6	칼국수5.6+요구르트2	쌀과자5.6+우유2	찜감자+옥수수차
열량/단백질	635/22	607/27	599/19	617/18	594/25
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	감귤	단호박죽	사과	소고기무죽16 (*쇠고기원산지·국내산한우)	무스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 소고기팥국5.6.16 (*쇠고기원산지·국내산한우) 시금치달걀찜1 무나물 배추김치9	참쌀밥 근대감자된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5.6 고등어조림5.6.7 얼무나물5.6 깍두기9	채소카레라이스2.5.6.12.16.18 유부된장국5.6 치킨너겟1.2.5.6.15(+소스1.5) 배추김치9	차조밥 온천포묵국5.6.9 돈육가지볶음5.6.10 어묵파프리카조림5.6 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	온메밀국수3.5.6	잼샌드위치1.2.5.6+우유2	찜고구마+우유2	찜단호박+보리차
열량/단백질	633/21	598/22	602/22	719/22	601/22

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	—	—
	*식고기 국내산은 한우, 육우, 젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육/조식육/ 식육가공품/ 수산물가공품	식재료명		탕수육 [14일]		돈까스 [21일]	치킨너겟 [27일]
	—		국내산	국내산	—	육류·수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.차 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카라멜, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 부여하였습니다.											
※ 안내되는 다른 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며 변경되는 즉시 재 안내를 해드려도록 하겠습니다.												