11월 건 강 밥 상

◆ 영양사 : 문은옥

11월		월	화	수	목	금
1주 2-6	오전간식	2/요거타임사과	3/흰우유	4/생크림요거트	5/흰우유	6/스위트플럼
	점심	백미밥 무챗국 생선가스/소스 얼갈이나물 배추김치	차조밥 갈비탕 새우살애호박볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 순두부백탕 당면찜닭 시금치두부무침 배추김치	기장밥 콩가루배춧국 돈육채볶음 양배추쌈/쌈장 김구이/깍두기	불고기새싹비빔밥 들깨버섯국 천사채샐러드 단무지무침 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	오븐에구운도넛/우유 팝콘치킨/주스	삶은달걀/주스 약과/식혜	소보루빵/우유 궁중떡볶이/요구르트	참치야채주먹밥/제철과일 야채쏙쏙핫바/식혜	코코볼/우유 찐만두/주스
2주 9-13	오전간식	9/요거타임포도	10/흰우유	11/생크림요거트	12/흰우유	13/스위트플럼
	점심	백미밥 도토리묵온국 등심돈가스/소스 우엉조림 배추김치	흑미밥 육개장 고구마닭갈비 콩나물무침 깍두기	현미밥 소고기미역국 미트볼/소스 감자당근조림 오이무침	백미밥 모듬어묵탕 부추돈육볶음 브로콜리땅콩무침 배추김치	소고기콩나물밥,양념장 유부장국 콘샐러드 요구르트 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	온메밀국수/제철과일 미니치즈롤/우유	찐고구마/우유 탕수육/주스	크림빵/우유 군만두/제철과일	야채튀김/주스 치즈스틱/우유	우동/제철과일 비엔나케이크/주스
3주 16-20	오전간식	16/요거타임포도	17/흰우유	18/생크림요거트	19/흰우유	20/스위트플럼
	점심	백미밥 계란북엇국 돈육불고기 청경채나물 배추김치	기장밥 닭곰탕 곤약돈육장조림 김구이 배추김치	백미밥 배추당면국 임연수구이 새송이버섯볶음 깍두기	차조밥 애호박된장국 치킨너겟/소스 잔멸치볶음 배추김치	돼지고기숙주덮밥 달걀팟국 고구마샐러드 단무지무침 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	하트야채해물전/제철과일 씨리얼/우유	꽈배기/우유 유부초밥/제철과일	단팥빵/우유 롤피자/배	소세지말이핫바/제철과일	콘푸로스트/우유
4주 23-27	오전간식	23/요거타임포도	24/흰우유	25/생크림요거트	26/흰우유	27/스위트플럼
	점심	백미밥 소고기우거지국 소고기배추볶음 연근조림 깍두기	백미밥 근대된장국 치킨텐더/소스 청포묵김무침 배추김치	흑미밥 콩비지찌개 단호박훈제오리볶음 깻잎순나물 깍두기	현미밥 동태무우국 탕수육/소스 맛살파프리카볶음 깍두기	미트볼스파게티 크림스프 양상추콘샐러드 모닝빵 오이피클
	오후간식 2시10분 5시30분	잼모닝빵/우유 궁중떡볶이/요구르트	잔치국수/제철과일 쿠키/망고바나나요거트	슈크림빵/우유 찐고구마/요구르트	동물호빵/제철과일 바나나/요거트	구운달걀/코코아 호떡/제철과일
5주 30	오전간식	30/요거타임포도				
	점심	백미밥 떡만둣국 두부두루치기 감자볶음 배추김치				
	오후간식 2시10분 5시30분	짜장떡볶이/감귤				



◆ 위 식단은 원 사정에 따라 일부 변경 될 수 있습니다.

◆ 풀무원 푸드머스 &이천마트 식재료를 사용합니다.

◆ 제과점 빵 사용(가루영웅)

◆ 알레르기 주의 식품 : 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

*알레르기 주의 식품 : 난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

원산지 표시	쌀	배추김치 (배추/고춧가루)	육류	돼지고기	오리/ 닭고기	고등어/오징어	동태/명태	콩 (두부/콩비지)	육.수산물가공품
	국내산	국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내.수입산	국내,수입산	국내,수입산	국내,수입산