한솔어린이보육재단 행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

11월 식단 및 간식표

작성자: 현대자동차 남양연구소 어린이집 이진영 영양사

구분	월	화	수	목	금
	2	3:건강교육	4:졸업사진촬영	5	6
오전간식	고구마타락죽②⑤/사과/흰우유②	소고기팽이버섯볶음밥③⑯/오렌지 /물무원특등급두유③(흰우유②)	황태콩나물국밥①⑤ (황태콩나물국밥③)/바나나 /아몬드브리즈(흰우유②)	닭살채소볶음밥⑲ /사인머스캣/흰우유②	흰살생선미역죽③(미역죽⑤) /토마토⑫/치즈②⑤
점심	홍국쌀밥 새송이들깨무국⑤ 소고기배추볶음⑤⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤ (찰게버게맛살미역볶음④) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	율무밥(흰쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑩ 방어백김치찜⑤⑨ 오이들기름무침⑤ 총각김치⑥⑤/백김치⑨	카레돈육덮밥②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥⑱ 순살치킨까스⑥⑮(닭안심구이⑤) &2-5세:돈까스소스⑤⑫⑯ 참나물감골오리엔탈무침⑤⑥ (감골요거트무침②) 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥(흰쌀밥) 해물순두부국⑤⑱ 가지돈불고기볶음⑤⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤ 홍시깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	브로콜리쌀밥 우리쌀어묵볶갓국⑤(연두부쑥갓국⑤) 데리야끼닭갈비⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 느타리버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
단백질/열량	489/18 611/22	491/26 614/33	346/29 432/36	440/18 550/23	384/21 481/26
오후간식 1	피망참치옥수수전⑤⑥ (참치옥수수진밥) /바이오무가당요플레②	크렌베리감자참치샌드위치②⑥ (으깬감자두부전⑥)/흰우유②	찐단호박/미숫가루라떼②③⑥ (흰우유②)	유부간장검정깨주먹밥③ (채소주먹밥) /둥굴레차	우리쌀국화빵⑦②⑤⑥(팥죽)(팥죽) /액티비아마시는플레인② (상하목장요거트②)
오후간식 2	소고기피망볶음밥⑤⑯/두유⑤	돈육감자볶음밥⑤⑩/두유⑤		가지채소볶음밥⑤/두유⑤	닭살버섯볶음밥⑤⑮/두유⑤
	9	10:공없는날:현장학습(3-5세)오산 미니어처빌리지	11:생일파티,도서관연계 요리활동(3-5세)	12:비상대응훈련	13 : 졸업여행
오전간식	건파래순두부죽⑤/사과/흰우유②	돈육당근섞음밥⑤⑩/씨없는적포도/ 물무원특등급두유③(흰우유②)	소고기사골국밥⑤⑯/감귤/ 아몬드브리즈(흰우유②)	잔멸치김가루섞음밥⑤/배 /흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/파인애플/ 치즈②⑤ 졸업여행간식 : 핑거마들렌①②⑤⑥ /블랙사파이어주스/ 천하장사소시지①②⑤⑥/ 구운옥수수아몬드②⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ 유자청어린잎샐러드⑫ (바나나요거트무침②) 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	현미밥 코다리살무조림⑤ 돈육두부조림⑤⑩ 토마토달걀볶음①③⑫ (토마토채소볶음⑤⑫) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨ 현장학습 점심 : 치킨마요덮밥 ①②③⑥⑩⑮⑯	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑯ 밤돼지갈비찜⑤⑩ 시금치당근나물무침⑤ 오이소박이⑤/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤(두부양배추국⑤) 콩나물돈사태찜⑤⑩ 청경채나물무침⑤ 총각김치⑥⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑯ 매실소스닭조림⑤⑮ 참깨브로콜리무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
단백질/열량	454/17 568/21	627/27 784/34	411/18 514/22	500/18 624/23	475/23 594/29
오후간식 1	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱ (부추돈육진밥⑤⑩) /바이오무가당요플레②	투움바파스타②⑤⑥⑨⑩⑫⑯ (글루텐프리투움바파스타 ②⑤⑨⑩⑫⑯)/흰우유②	0세:고구마감자퓨레② /1세:쌀케이크①②⑤⑥⑮ /2-5세:밀케이크①②⑥ 모듬과일:바나나, 오렌지, 파인애플	소고기버섯잡채⑤⑯/옥수수차③	콘치즈설기②⑤ (0-2세:오트밀바나나전)/ 액티비아마시는플레인② (상하목장요거트②)
오후간식 2	소고기채소볶음밥⑤⑯/두유⑤	두부채소볶음밥⑤/두유⑤		돈육청경채볶음밥⑤⑲/두유⑤	소고기브로콜리볶음밥⑤⑯/두유⑤
	16:비상대피훈련	17:오감놀이,숲체험,영양교육	18:오감놀이,오픈데이	19	20
오전간식	현미누룽지죽/토마토⑫/흰우유②	소고기표고버섯섞음밥③⑯/배/ 물무원특등급두유⑤(흰우유②)	돼지고기감자굴밥⑤⑩/조각멜론/ 아몬드브리즈(흰우유②)	새우애호박섞음밥⑤⑨ /사인머스캣/흰우유②	단호박죽/바나나/치즈②⑤
점심	기장밥 무채양파국⑤ 소고기불고기⑤⑯ 취나물볶음⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑯ 장문볼락구이⑥(장문볼락구이) 청포묵김무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	류산슬덮밥⑩ 대파계란국①⑤(연두부국⑤) 유린기①⑤⑥⑮(돈육채소볶음⑤⑩) &2-5세:유린기소스⑤⑥ 저염꼬들단무지영양부추무침 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	조각서리태밥(흰쌀밥) 북엇국①(북엇국) 하이스피망돈육조림②⑤⑥⑨⑬⑯⑱ 우엉채당근볶음⑤ 총각김치⑥⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 아욱된장국⑤ 훈제오리부추볶음②⑤⑥⑮ (닭살양배추볶음) &2-5세:허니머스타드소스 ①②③⑯ 고구마줄기들깨가루볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
단백질/열량	428/14 535/18	447/22 559/28	502/26 627/33	500/28 625/35	375/14 469/18
오후간식 1	이숩찐빵⑥⑰(단호박찜) /바이오무가당요플레②	떠먹는감자피자②⑤⑥⑫⑯ (감자샤과요거트범벅②) (감자샤과요거트범벅②) /흰우유②	찐고구마/바나나라떼②(흰우유②)	꼬마김밥⑯/결명자차	우유카스테라①②⑥(쌀타락죽②) (쌀타락죽②) /액티비아마시는플레인② (상하목장요거트②)
오후간식 2	소고기취나물볶음밥⑤⑯/두유⑤	김가루버섯볶음밥⑤/두유⑤		후리가케애호박볶음밥⑤⑥/두유⑤	훈제오리채소볶음밥②⑤⑥⑮/두유⑤
	23	24:국없는날	25:현장학습(3-5세) 안산산업역사박물관	26	27:특별식
오전간식	김가루콩나물죽⑤/감귤/흰우유②	소고기브로콜리섞음밥/단감/ 물무원특등급두유③(흰우유②)	닭곰탕국밥⑤⑮/방울토마토⑫ /아몬드브리즈(흰우유②)	닭살파프리카섞음밥⑤⑲/배 /흰우유②	고구마채소죽⑤/배/ 치즈②⑤
점심	시금치찹쌀밥 나가사끼백짬뽕국⑮⑰ 소고기청경채볶음⑤⑯ 양배추참치볶음⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 피쉬커틀릿⑥&2-5세:타르소스①⑤ (순살고등어구이⑦) 채소스크램블에그①(연두부찜⑤) 피망감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	혼합잡곡밥(흰쌀밥) 부추감자국⑤ 육즙갸득미니떡갈비⑤⑥⑩⑯ (소고기채소볶음⑤⑯) &2-5세:브라운소스②⑤⑥⑮⑯⑱ 연근사과홍임자소스범벅①③⑥ (연근사과요거트범벅②) 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	현미밥 애호박연두부탕⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑩ 방풍나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	토마토비프필라프②⑤⑥⑫⑲ 두부미소된장국⑤ 바삭촉촉멘치까스⑤⑥⑩ &2-5세:케찹 /&2-5세:웨지감자구이 (0-1세:유기농남쌀과자) 파인애플요거트샐러드② (파인애플요거트무침②) 오이피클/백김치⑨
단백질/열량	524/19 655/24	554/26 693/33	422/18 528/22	552/22 690/28	456/13 571/16
오후간식 1	리코타치즈찹케이크②⑥ &바나나슬라이스 (리코타치즈우리쌀찹케이크②) &바나나슬라이스/ 바이오무가당요플레②	백김치들기름김가루섞음밥⑤⑨ /흰우유②	찐감자/블루베리라떼②(흰우유②)	와카메(미역)우동①②⑤⑥⑨⑱ (미역두부면우동③⑤⑱) /우엉차	쑥절편(브로콜리감자튀레소프②⑤) /액티비아마시는플레인② (상하목장요거트②)
오후간식 2	참치채소볶음밥⑤/두유⑤	감자채소볶음밥⑤/두유⑤		닭살숙주볶음밥⑤⑲/두유⑤	두부고구마볶음밥⑤/두유⑤
	30				
오전간식	깻잎새우죽⑤⑨/파인애플/흰우유②	※상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※자주색은 0세 배려 대체식 입니다. ※초록색은 0,1세 배려 대체식 입니다. ※하늘색은 0-2세 배려 대체식 입니다. ※주황색은 유아반 추가 배식 입니다. ※보라색은 만2-5세 추가배식입니다. ※파랑색은 경기도 어린이 건강과일 공급사업으로 지원받는 과채류 입니다. ※ 분홍색은 식품알레르기 원아 대체식입니다. ※포기김치, 깍두기, 석박지, 오이김치, 열무김치 외 고춧가루가 들어가지 않습니다. ※당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg 에너지 필요 추정량 0~11개월 500-600kcal, 1~5세 900~1400kcal 단백질 권장 섭취량 0~11개월 10~15g, 1~5세20~25g ※표시된 열량과 단백질량은 만1-2세용/ 만3-5세용으로 오전&종식만 계산 하였습니다. ※백김치는 만 0~2세 대체 배려식이며, 만3~5세는 매운 김치를 못 먹는 경우 추가 제공됩니다. ※두유는 0-5세 물무원 특등급 국산콩두유 제공됩니다.			
점심	보리밥 어린이부대찌개①②⑤⑥⑩⑱ (닭살채소맑은국⑤⑩) 소고기메추리알장조림①⑤⑯ (소고기장조림⑤⑯) 유채나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨				
단백질/열량	500/22 625/28				
오후간식 1	미니몽땅치즈핫도그①②⑤⑥ &2-5세:케찹⑫ (돈육치즈죽②⑤⑩)(돈육치즈죽②⑤⑩) /바이오무가당요플레②				
오후간식 2	소고기유채나물볶음밥⑤⑯/두유⑤				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기,훈제오리:국내산,오징어:국산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 얼갈이배추:배추-국내산, 알배기배추:배추-국내산, 백김치:배추-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국물,연두부,콩가루,콩비지:대두-국내산, 청국장_대두:국산, 고등어:국내산, 주꾸미:국내산, 동태:러시아산, 코다리:러시아산,갈치:국산, 참치_가다랑어:원양산, 방어:국산, 순살치킨까스_계육:국산, 부추따바오_돈육:국산, 현미누룽지_현미,백미:국산, 미트스파게티소스_돈육:국산,우육: 호주산, 양볼락:미국산, 생선까스_대구:국산, 유린기_계육:국산,육즙갸득떡갈비_돈육,우육:국산, 대패목살_돈육:국산, 바삭촉촉멘치까스_돈육:국산, 모듬햄_돈육:국산, 치킨마요덮밥_계육:브라질산				
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) ⑲ 잣				