< 11월 식단 및 간식표 >

<11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만 2세) 1,400Kcal(만 3~5세) > 작성자 : 이소희 영양사 참조 : 한솔어린이보육재단

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5: 만 2세 현장학습	6
	크림스프/모닝빵	고구마타락죽/배	시리얼/유기농우유②	소고기채소죽/사과	해물누룽지탕⑨⑰/귤
점심	밤영양밥 맑은무우국 소고기장똑똑이 참나물무침 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 오징어간장조림⑰ 애호박볶음 깍두기/와플	나물비빔밥 맑은미역국 스크램블에그 크랜베리멸치볶음 단무지참깨무침	혼합잡곡밥 맑은순두부국 돈육불고기 양배추찜/저염쌈장 깍두기	토마토찹쌀밥 어묵쑥갓국 닭갈비 버섯피망볶음 백김치
오후간식	찐고구마/유기농우유②	연근강정/레몬차	단호박스프/바나나	짜장우동/요구르트	프렌치토스트/유기농우유②
오전간식	9	10	11: 만 3세 현장학습	12	13
	단호박찜/유기농우유②	호두/떠먹는요거트	김가루채소죽/귤	새우살채소죽⑨/파인애플	두부계란볶음/단감
점심	흑미밥 배추된장국 소고기당면불고기 우엉크래미샐러드⑧ 깍두기	발아현미밥 맑은닭개장 순살갈치구이 시금치나물 백김치/바나나	마파두부덮밥 계란양배추국 어묵간장볶음 오이새콤무침 깍두기	수수밥 들깨미역국 돈육갈비찜 숙주나물 배추김치	강황찹쌀밥 소고기우거지국 안동찜닭 참깨브로콜리무침 깍두기
오후간식	잔치국수/콩나물무침	에그마요샌드위치/유기농우유②	츄러스꽈배기/유기농우유②	옥수수파래전/토마토주스	어린이김치볶음밥/쿨피스
오전간식	16	17: 생일	18	19	20: 가족사랑의 밤
	찐빵/유기농우유②	흰살생선미역죽/깍두기	시금치된장죽/귤	깐밤/스트링치즈/두유	찐감자/유기농우유②
점심	흑미밥 맑은동태국 햄두부구이 알감자조림 배추김치	흰밥 두부된장찌개 등갈비간장조림 청포묵김무침 깍두기	혼합잡곡밥 소고기무우국 메추리알장조림 콩나물무침 배추김치/푸딩	짜장덮밥 유부장국 닭봉데리야끼조림 연근사과샐러드 배추김치	현미밥 아욱된장국 돈육사태조림 건파래볶음 백김치
오후간식	당근채전/딸기주스	과일/생일케이크㉔/유기농우유②	잡채/유자차	요거트과일샐러드㉔	간장계란밥/요구르트
오전간식	23	24	25	26: 김장행사	27: 김장행사(특식데이)
	멸치/메추리알/귤차	콩나물죽/사과	카스텔라/유기농우유②	닭살채소죽/귤	연두부양념장/딸기
점심	기장밥 백짬뽕국⑨⑰ 돈육불고기 부추나물 깍두기	차조밥 두부취나물국 생선까스 유부맛살냉채⑧ 배추김치	현미밥 순두부찌개 소고기바싹불고기 쑥갓나물 배추김치/포도	홍국찹쌀밥 소고기미역국 두부간장조림 도라지나물 백김치/짜요짜요	녹두밥 맑은콩나물국 돈수육 상추/저염쌈장 김장김치/오곡롤
오후간식	감자수제비국/깍두기	메밀국수③/단무지	구운계란/매실차	붕어빵/유기농우유②	군고구마/유기농우유②
오전간식	30		▲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 0.5%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만 2세~3세 대체식입니다.	
	채소스틱/저염쌈장/요구르트				
점심	귀리밥 어린이부대찌개 소고기메추리알조림 유채나물 백김치				
오후간식	밤맛탕/유기농우유②				
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 한우사골:국산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기(훈제오리 포함):국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미): 국내산, 열무:국산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 백김치:배추-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 콩가루:국내산, 동태,명태(코다리):러시아산, 대게:러시아산 오징어:국산, 오징어채:원양산, 전복:국산, 햄/소세지/베이컨:돈육(국내산), 크래미(명태연육:미국산), 황다랑어(원양산:태평양), 만두(돈육:국산), 고등어(국산), 삼치(국산), 갈치(국산)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒잣 ㉓피스타치오 ㉔초콜릿 ※우리원에서는 원아의 식품알레르기 유발식품에 해당되는 것에 대해서만 표시하고 있습니다.				

SK 하이닉스 청주 어린이집 한솔어린이보육재단