만3~5세 2022학년도 11월 식단표

CJ프레시웨이 영양사 이은비

날짜	10/31	11/1(화)	11/2(수)	11/3(목)	11/4(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 감자크로켓①⑤⑥ 돈가지볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	잡곡밥 애호박두부젓국⑤⑥⑨ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 맛살숙주나물⑥⑧ 백김치⑨	파인애플달걀볶음밥 ①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 짜먹는 요거트② 단무지	잡곡밥 청국장⑤⑩ 닭살스윗칠리소스볶음 ①⑤⑥⑮ 들깨얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 버섯만두국①⑤⑥⑩ 새우달걀찜①⑨ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	쌀과자⑤/요구르트②	바나나	요거얌얌쥬스②	증편
칼로리/단백질	612al/22g	623cal/21g	635kcal/23g	612kcal/20g	606kcal/21g
날짜	11/7(월)	11/8(화)	11/9(수)	11/10(목)	11/11(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 김자반⑤ 무생채⑨	잡곡밥 감자수제비국①⑥⑨ 소고기호박나물⑤⑥⑨⑯ 완자전①⑤⑥⑩⑯ 무김치⑨	가지두부덮밥⑤⑥⑩ 치킨가라야께①⑤⑥⑮ 마시는 요구르트② 단무지	잡곡밥 미소국⑤ 궁중잡채⑤⑥⑩ 부추숙주나물 무김치⑨	잡곡밥 미역고추장찌개⑤⑥ 가자미튀김⑤ 표고콩나물무침⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥	파인애플	딸기잼샌드위치①②⑥	유기농과일쥬스	호두과자⑤⑥
칼로리/단백질	613cal/24g	663cal/21g	634cal/23g	563cal/24g	658kcal/28g
날짜	11/14(월)	11/15(화)	11/16(수)	11/17목)	11/18(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 새우살두부찌개⑤⑥⑨ 돈메추리알조림①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 연근튀김⑤ 김구이⑤ 오이도라지나물⑨	닭칼국수⑤⑥⑮ 군만두①⑤⑥⑩⑯ 마시는 요쿠르트② 열무김치⑨	잡곡밥 콩나물김치국⑨ 생선까스⑤⑥ 양배추콘샐러드② 열무김치⑨	잡곡밥 양배추어묵국⑤⑥ 새우케첩미트볼⑤⑥⑨⑫ 무나물볶음⑤⑥ 열무김치⑨
오후간식	버터쿠키①②⑥	밤만주①②⑤⑥	찐감자	요거얌얌쥬스②	떠먹는 요거트②
칼로리/단백질	535cal/20g	626cal/22g	541cal/19g	605cal/20g	625cal/23g
날짜	11/21(월)	11/22(화)	11/23(수)	11/24(목)	11/25(금)
오전간식	우유②	우유	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 닭봉튀김⑤⑥⑮ 과일샐러드② 무김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥ 햄감자채볶음⑤⑥⑩ 깐쇼새우⑤⑥⑨⑫ 무김치⑨	두부카레라이스 ①⑤⑥⑩ 등심돈까스①⑤⑥⑩ 양배추콘슬로우② 과일	잡곡밥 콩나물국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 파프리카배유자청무침 무김치⑨	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑮ 버터오징어구이②⑤⑥⑰ 무말랭이무침⑨ 김자반⑤
오후간식	치즈빵①②⑥	군만두①⑤⑥⑩	꿀떡	유기농과일쥬스	미니핫도그①②⑤⑥⑩
칼로리/단백질	570cal/20g	642cal/24g	650cal/23g	538cal/21g	589cal/24g
날짜	11/28(월)	11/29일(화)	11/30일(수)	12/1일(목)	12/2일(금)
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	잡곡밥 참치미역된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 오이크래미샐러드 ②⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 바지락부추국⑤⑥⑱ 소고기단호박찜⑤⑥⑯ 견과류멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	떡만두국①⑤⑥⑩ 해물전①⑤⑨⑰ 짜먹는 요거트② 단무지	잡곡밥 닭곰탕⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 오이미역초무침⑨ 김자반⑤	잡곡밥 황태국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩⑫ 얼갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	요쿠르트②/치즈②	바람떡	전주초코빵①②⑤⑥	유기농야채쥬스	두유/미니약과⑤⑥
칼로리/단백질	580cal/21g	545cal/22g	612cal/21g	575cal/24g	602cal/22g

❖본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.

❖간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

당류 건강하게 섭취하기

당류는 60%이상을 가공식품으로 섭취하고 있으며, 그중 탄산음료, 커피 등 음료류의 섭취 비중이 높게 나타났습니다. 자신의 하루 총열량의 10% 이내로 당류를 섭취하고,
가공식품보다는 과일 · 채소의 섭취 비율을 높이는 것이 당류 섭취를 줄이는 좋은 방법입니다.

천연당

식품에 자연적으로 함유되어 있는 당을 말합니다. 건강에 좋은 효과를 주려면 적정량 섭취가 필요합니다.

첨가당

식품에 인위적으로 첨가된 당을 의미합니다. 주로 가공식품에 많이 함유되어 있으며, 첨가당 함량이 높은 식품의 섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

당류 건강하게 섭취 실천하기

구입시

가공식품보다 자연식품 구입하기

영양정보를 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택하기

조리시

설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기

설탕, 올리고당, 물엿 대신 양파즙, 사과즙, 배즙을 사용하기

섭취시

과자,빵,떡,아이스크림 보다 과일 선택하기

음료 선택시 물 또는 탄산수 선택하기

❖ **알레르기 식품번호**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

-아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

❖ **식재료 원산지 안내**

쌀	배추김치		쇠고기		콩	돼지고기	닭고기/오리고기	오리고기/훈제오리
현미/보리/찹쌀/기장/흑미	배추	고춧가루	국내산	외국산	두부/비지			
국내산	국내산	국내산	한우	호주	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				어류가공품		육류가공품			
오징어/삼치	날치알	고등어	멸치/홍합/조개류	참치캔	생선까스	돈까스	치킨까스/치킨너겟	떡갈비	햄/소시지
국내산	수입산	노르웨이산	국내산	원양산	대구살 국내산	국내산	국내산	소돼지고기국내산	돼지고기국내산

튼튼유치원