



건강하고 맛있는 11월 식단표

담당 원장

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
점심	[생일축하밥상] 차조밥 조개미역국5,6 돼지고기잡채5,6,10 콩나물무침5 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 단배추된장국5,6 가자미구이5,6 애호박볶음9 바나나 배추김치9 장요구르트2	현미밥 모둠어묵국 사태조림5,6,10 김구이 깍두기 우유2	기장밥 소고기뭇국5,6,16 햄야채조림 숙주나물 배추김치9 요플레	짜장덮밥5,6 계란맑은국1 생선까스/소스1,5,6 쿨 깍두기 우유2
방과후 간식	찐계란	오색송편	베이컨카레떡볶이	초코빵	미니우동
열량/단백질/칼슘/철	465/14.05/263.93/2.61	394/16.71/172.54/1.69	415/21.11/289.10/2.26	438/18.58/232.01/6.68	465/19.09/290.95/2.22
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
점심	차조밥 감자양파국 너비아니구이5,6,10 미역줄기맛살볶음5,6 깍두기 우유2	보리밥 순두부버섯국 부추계란말이1,5 브로콜리참깨나물1,5 사과 배추김치9 장요구르트2	현미밥 크림스프2,6 돈까스/소스1,5,6,10 마카로니콘샐러드2,5, 6,12 깍두기 우유2	기장밥 콩나물국5 제육볶음5,6,10 탕평채5,6 배추김치9 마이픽	참치아채마요덮밥1,13 유부장국5,6 떡갈비구이5,6,10 포도 깍두기 우유2
방과후 간식	찐고구마	바람떡	간장마늘치킨	호떡	물만두
열량/단백질/칼슘/철	468/17.09/249.52/1.63	465/18.12/241.58/2.99	476/17.23/241.65/1.90	433/20.24/144.36/4.04	450/20.16/264.62/2.55
날짜	17일(월)	18일(화)	19(수)	20(목)	21(금)
점심	차조밥 황태대팻국5,6 해물완자전1,5,6,17 멜치볶음5 깍두기 우유2	보리밥 안매운육개장5,6,16 야채찜닭5,6,15 건파래자반 꿀 배추김치9 장요구르트	현미밥 미역국5,6 훈제오리부추볶음 무생채5,6 깍두기 우유2	[다채롭데이] 기장밥 청경채된장국5,6 두부조림5,6 연근튀김5,6 배추김치9 요플레	소고기콩나물밥1,5,6 미역장국 야채코로케/케찹 사과 깍두기 우유2
방과후 간식	후리가케주먹밥	블루베리설기	고구마맛탕	마늘빵	토마토스파게티
열량/단백질/칼슘/철	477/28.78/424.53/2.68	471/24.47/247.61/3.65	480/18.36/261.80/2.65	474/17.24/200.56/3.31	426/22.15/329.85/4.22
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28(금)
점심	차조밥 맑은순두부국 오리불고기5,6 세발나물무침5,6 깍두기 우유2	보리밥 두부감자된장국 비엔나야채볶음 양배추나물 바나나 배추김치9 장요구르트2	현미밥 맑은닭곰탕 소고기메추리알장조림 1,5,6,16 두부쑥갓무침5,6 깍두기 우유2	기장밥 건새우아육된장국5,6,9 참치채소전1,5,6 진미채무침1,2,5,6,17 배추김치9 마이픽	고구마카레라이스5,6, 16 맑은뭇국5,6 탕수육/소스5,6,10 배 깍두기 우유2
방과후 간식	야채게살죽	방울증편	케찹떡볶이	핫입꼬마핫도그	크림컬컷 감자튀김
열량/단백질/칼슘/철	456/17.88/317.30/2.88	455/14.83/157.44/1.81	449/22.94/308.84/5.72	436/18.37/121.80/2.94	456/15.54/250.04/3.13

※ 실단은 실재로의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원은 유제품은 주스로 제공됩니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀
	밥	죽					
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치		콩		수산물		
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산