



10월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단은 3-5세를 기준으로 작성되었으며, 유아발달 연령별 특성을 고려하여 조리방법을 다르게 하여 제공합니다. (0세-2세는 크기과 간을 따로 조절하여 제공합니다.)

영양사 : 오남주

날짜/요일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금				
오전간식	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		❗ 식단 안내 영상 ❗ 아트레이션 교육자료 ❗ 영유아 적정 배식량		참깨죽		샤인머스켓				
점심					흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨				
오후간식					삶은달걀①/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑩ /우유②				
열량/단백질					660/28		651/26				
날짜/요일	5 / 월		6 / 화		7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[아트레이션*]		9 / 금		
오전간식	개천절		채소죽		사과		얼갈이죽⑤⑥		한글날		
점심			수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭개장⑤⑩ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 참나물유자청무침 배추김치⑨				
오후간식			바나나/우유② 613/30		카스텔라①②⑤⑥ /우유② 651/24(687/25)		고구마범벅①⑤ 601/17				
열량/단백질	대체공휴일										
날짜/요일	12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		
오전간식	배		두부죽⑤⑥		미숫가루⑤/우유②		양파스프②⑤⑥⑩⑮		키위		
점심	흑미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 매추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②		토마토⑫/치즈②		NEW 가지튀김⑤⑥		찐감자/보리차		꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	652/25		611/30		609/23		609/26		611/30		
날짜/요일	19 / 월		20 / 화		21 / 수[면DAY]		22 / 목[아트레이션*]		23 / 금		
오전간식	바나나		소고기죽⑩		파인애플		양배추죽		샤인머스켓		
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②		씨리얼⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥		찐고구마/우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯/ 우유②		
열량/단백질	660/23		673/29		621/27(687/28)		684/27		633/23		
날짜/요일	26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		
오전간식	사과		당근죽		배		누룽지죽		단감		
점심	백미밥 소고기우거진국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		파프리카스틱 /떡먹는요구르트②		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	601/21		609/30		605/22		610/33		667/29		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [하우 육우 청소]표기 필수)		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		
알림	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	원산지		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.								
	알레르기		* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참								

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

<글꼴 출처: 경기전년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 여반브러시, 플레티콘>