11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 정지연
영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	바나나	두부죽⑤	샤인머스캣	가자미죽⑤⑥	키위
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 진미채무침 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯
열량/단백질	605/26	681/35	604/25	684/23	685/33
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	사과	모둠버섯죽	배	연근죽	단감
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	642/31	608/32	606/23(642/24)	606/21	606/28
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스캣	닭살죽⑮	배
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	알감자구이⑤	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	바나나/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25
날짜/요일	23 / 월	24 / 화 생일	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	슐	단감	배	김가루죽⑤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥⑨⑱ 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	케이크①②⑤⑥/후레시번 /요구르트②	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	627/31	686/25	603/28(669/29)	678/30	609/25
날짜/요일	30 / 월	식단 더 알아보기	이달의 제철 식재료		
오전간식	귤				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	636/23				

식단 안내 영상
아트리션 교육자료
영유아 적정 배식량

[배추]
비타민과 식이섬유가
풍부해 장 건강을 돕고
면역력 향상에 도움을 줘요!

원산지표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기	진미채 오징어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	페루산

알림

- 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 만1~2세는 김치나 고춧가루가 첨가된 음식은 고춧가루를 넣지 않거나, 맵지 않게 조리 후 제공됩니다.
☑ 식단은 만3~5세 기준으로 작성되었으며, 13개월~만2세 식단은 연령별 특성을 고려하여 만3~5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공하도록 구성합니다.

시립화서1동어린이집
사랑받는 아이 · 사랑주는 아이 · 사랑하는 아이