



8 월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	3 / 월	4 / 화	5 / 수	6 / 목	7 / 금
오전간식	자두	채소죽	미숫가루⑤/우유②	우영죽	멜론
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	닭살데리야기덮밥 ⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑫ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵숙갓국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯ 양상추샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찹쌀떡/우유②	미니한도그 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭/주스	바나나쉐이크②	냉도토리묵밥⑤⑥⑨
열량/단백질	605/23	652/28	653/33	606/31	617/26
날짜/요일	10 / 월	11 / 화	12 / 수	13 / 목	14 / 금
오전간식	수박	양배추죽	포도	브로콜리죽	샤인머스켓
점 심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물짜장라이스 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ (추가:송송) 달걀찜① 무생채 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈케이크①②⑤⑥/우유②	알감자구이⑥/우유②	우유리조또②⑤	간장비빔국수⑤⑥	후리가게섞은밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ /보리차
열량/단백질	642/23	624/23	602/26(639/26)	608/27	611/27
날짜/요일	17 / 월	18 / 화	19 / 수	20 / 목	21 / 금
오전간식	사과	장국죽⑤⑥⑫	씨리얼⑤⑥/우유②	옥수수스프②⑤⑥⑫⑬⑭	삶은달걀①/우유②
점 심		차조밥 순두부국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 새우탕국⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고깃국⑤⑥⑫ 고등어구이⑤⑥⑦ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과	카스텔라①②⑤⑥/우유②	찹쌀떡/매실차	복숭아⑪/우유②	멜론
열량/단백질	대체공휴일	653/25	602/22	606/34	600/31
날짜/요일	24 / 월	25 / 화	26 / 수	27 / 목	28 / 금
오전간식	복숭아⑪	새송이죽	포도 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	배
점 심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 무쌈 배추김치⑨	흑미밥 북엇국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	불고기스파게티⑤⑥⑩ (추가:백미밥1/3) 미역국⑤⑥ 토마토무침⑫ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	수박화채②	잔멸치섞은밥⑤⑥/옥수수차	물만두①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯/동글레차	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	609/23	609/20	600/29(666/30)	606/27	621/29
날짜/요일	31 / 월	이달의 제철 식재료			식단 더 알아보기
오전간식	바나나				
점 심	기장밥 차돌된장국⑤⑥⑫ 간장마파두부 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	610/24				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우
	오징어	고등어	식육 가공품	햄박스테이크	베이컨
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시합니다.			
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다.			
	알레르기	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.			
	배식	* 알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯			

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 키즈노트 운영일지에 안내 기록합니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>



날짜/요일	3 / 월	4 / 화	5 / 수	6 / 목	7 / 금		
오전간식	자두	채소죽	미숫가루⑤/우유②	우영죽	멜론		
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 김구이⑤ 백김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑫ 백김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵숙갓국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②⑫ 백김치⑨		
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찹쌀수수/우유②	미니한도그 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭/주스	바나나쉐이크②	냉도토리묵밥⑤⑥⑨		
열량/단백질	411/16	453/17	447/23	412/22	418/18		
날짜/요일	10 / 월	11 / 화	12 / 수	13 / 목	14 / 금		
오전간식	수박	양배추죽	포도	브로콜리죽	샤인머스켓		
점 심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	해물짜장라이스 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ (추가:송송) 달걀찜① 무생채 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	치즈케이크빵①②⑤⑥ /우유②	알감자구이⑥/우유②	우유리조또②⑤	간장비빔국수⑤⑥	후리가게섞은밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭ /보리차		
열량/단백질	440/16	429/16	414/18(438/18)	415/18	414/19		
날짜/요일	17 / 월	18 / 화	19 / 수	20 / 목	21 / 금		
오전간식		장국죽⑤⑥⑫	씨리얼⑤⑥/우유②	옥수수스프②⑤⑥⑫⑬⑭	삶은달걀①/우유②		
점 심		차조밥 순두부국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 새우탕국⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 소고깃국⑤⑥⑫ 고등어구이⑤⑥⑦ 사과상추무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		카스텔라①②⑤⑥ /우유②	찹쌀호박/매실차	복숭아①/우유②	멜론		
열량/단백질	대체공휴일	447/18	416/16	412/24	413/22		
날짜/요일	24 / 월	25 / 화	26 / 수	27 / 목	28 / 금		
오전간식	복숭아①	새송이죽	포도 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	배		
점 심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 무쌈 백김치⑨	흑미밥 북엇국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	불고기스파게티⑤⑥⑩ (추가:백미밥1/3) 미역국⑤⑥ 토마토무침⑫ 백김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	수박화채②	잔멸치섞은밥⑤⑥/옥수수차	물만두①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯ /동글레차	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	418/16	418/14	415/20(457/21)	410/20	427/20		
날짜/요일	31 / 월	이달의 제철 식재료			식단 더 알아보기		
오전간식	바나나						
점 심	기장밥 차돌된장국⑤⑥⑫ 간장마파두부 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질	411/17	[자두] 식이섬유와 항산화물질이 풍부해 장 건강을 개선하고 체내 염증을 줄여줘요!			사과 ①식단 안내 영상 ②아트리션 교육자료 ③영유아 적정 배식량		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	콩국수	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	백김치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리
	국내산	국내산		돼지고기	소고기	돼지고기	오리고기
				국내산	국내산	외국산	국내산
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시합니다.					
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. * 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 ⑳갯					
	배식	* 동년 형태의 음식(거품, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 제공합니다.					

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 키즈노트 운영일지에 안내 기록합니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>



날짜/요일	3 / 월	4 / 화	5 / 수	6 / 목	7 / 금				
저녁	수수밥 가지국⑤⑥ 바삭불고기⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 달걀부추국①⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤⑥⑬⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트②				
열량/단백질	393/19	433/15	415/25	384/23	434/16				
날짜/요일	10 / 월	11 / 화	12 / 수	13 / 목	14 / 금 말복				
저녁	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑮ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자채국⑤⑥ 오리고기찜 미역된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기필라프 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 미소된장국⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	391/10	411/17	382/15	381/22	387/16				
날짜/요일	17 / 월	18 / 화	19 / 수	20 / 목	21 / 금				
저녁		기장밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 단호박된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕②⑤⑥⑬⑮⑮ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	메밀국수③⑤⑥⑨⑬ 백미밥1/3 왕만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 배추김치⑨				
열량/단백질	대체공휴일	381/21	422/11	393/19	417/16				
날짜/요일	24 / 월	25 / 화	26 / 수	27 / 목	28 / 금				
저녁	백미밥 호박맑은국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	새우살브로콜리볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬ 감자된장국⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	386/19	389/22	381/20	405/25	428/15				
날짜/요일	31 / 월	※ 만 3-5세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.			식단 더 알아보기  ✔ 식단 안내 영상 ✔ 아트러션 교육자료 ✔ 영유아 적정 배식량				
저녁	차조밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지목살조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨								
열량/단백질	406/15								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
	오징어	식육 가공품	두부스테이크	너비아니	수산물 가공품	참치	생선가스		
	국내산		돼지고기	돼지고기		다랑어	흰살생선(대구)		
			국내산	국내산		원양산	국내산		
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시합니다.							
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. * 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(거름, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다.							

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 키즈노트·운영일지에 안내 기록합니다.