11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	바나나	두부깻잎죽⑤	샤인머스캣	가자미죽⑤⑥	키위
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨섞은밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②	수제비⑤⑥	찐고구마/크림치즈②
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	옥수수스프	단감
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 김구이⑤ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥/보리차	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/ 주스	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	귤	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②/ 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	바나나/우유②	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	알감자구이⑤/매실차	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	토마토⑫	아욱죽	배	김가루죽⑤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 새우버섯볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	고구마맛탕⑤/우유②	브로콜리섞은밥⑤⑥⑯/ 보리차	블루베리 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	627/31	670/22	603/28(669/29)	678/30	609/25
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	귤				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	636/23				

이달의 제철 식재료



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

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지 표시

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

오징어	고등어	식육 가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기
국내산	국내산		국내산	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(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 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, 플래티콘>

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	바나나	두부깻잎죽⑤	샤인머스캣	가자미죽⑤⑥	키위
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨섞은밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②	수제비⑤⑥	찐고구마/크림치즈②
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	옥수수스프	단감
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 김구이⑤ 백김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥/보리차	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/ 주스	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	귤	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②/ 샤인머스캣	닭살죽⑮	배
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 백김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	알감자구이⑤/매실차	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	토마토⑫	아욱죽	배	김가루죽⑤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 새우버섯볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	고구마맛탕⑤/우유②	브로콜리섞은밥⑤⑥⑯/ 보리차	블루베리 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	627/31	670/22	603/28(669/29)	678/30	609/25
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	귤				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	636/23				

이달의 제철 식재료



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

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지 표시

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

오징어	고등어	식육 가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기
국내산	국내산		국내산	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(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 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, 플래티콘>

11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 양서연

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨
열량/단백질	381/25	418/18	387/25	414/16	386/22
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저녁	수수밥 표고장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑱ 참치찌개⑤⑥⑨⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	386/24	390/17	381/20	390/25	419/14
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저녁	수수밥 양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부추맑은국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부강정⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨
열량/단백질	400/19	431/25	395/18	434/15	402/18
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
저녁	차조밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯ 백미밥1/3 새우살칠리볶음⑤⑨⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	399/10	413/19	387/16	409/26	416/21
날짜/요일	30 / 월				
저녁	수수밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 배추김치⑨				
열량/단백질	429/16				

※ **만 3-5세 트니크니 연장식**의 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
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지표시

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

오징어	식육 가공품	너비아니	훈제오리	수산물 가공품	진미채	참치
		돼지고기	오리고기		오징어	다랑어
국내산		국내산	국내산		외국산	원양산

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(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 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, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

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