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 양배추나물⑤⑥ 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 시래기무침⑤⑥ 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 열무무침⑤⑥ 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 근대된장국⑤⑥ 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		국내산	원양산

*식단의 연량/단백질 정보는 만3-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.

시립능실마을어린이집

11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	샤인머스캣	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	키위	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯	
열량/단백질	605/26	681/35	604/25	684/23	685/33	495/17
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	사과	모둠버섯죽	단감	연근죽	배	쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량/단백질	642/31	608/32	606/23(642/24)	606/21	606/28	491/15
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	샤인머스캣	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤	우엉죽
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 프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	알감자구이⑤/매실차	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	바나나/우유②		
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25	476/10
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 생일	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	단감	김가루죽⑤	사과	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑨ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	고구마맛탕⑤	케이크①②⑤⑥/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	627/31	670/22	686/25	678/30	609/25	461/22
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	귤					
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 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

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

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

*식단의 연량/단백질 정보는 만3-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.

시립능실마을어린이집