

날짜/요일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목	2 / 금	3 / 토
오전간식					잘게자른 토마토 흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	참깨죽 기장밥 청경채된장국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
점심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		 ● 식단 안내 영상 ● 아트리션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량		삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑥ /보리차②	
오후간식					452/19	428/15	개천절
열량/단백질							
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수(국없는DAY)	8 / 목(아트리션+)	9 / 금	10 / 토	
오전간식	개천절	채소죽	잘게자른 사과	잘게자른 샤인머스켓(건강과일) 백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쿠키①②⑤⑥/우유②	
점심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑬ (추가:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		바지락칼국수⑤⑥⑬ 백미밥1/2 배추김치⑨	
오후간식		잘게자른 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤			
열량/단백질	대체공휴일	412/21	442/17(466/18)	410/16	한글날	324/10	
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토	
오전간식	잘게자른 배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	잘게자른 샤인머스켓(건강과일)	양파스프②⑤⑥⑬⑭⑮	단호박죽	
점심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫ 시래기국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	NEW 가지튀김⑤⑥/ 유자차	편감자/보리차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	447/18	410/21	414/16	427/18	420/20	321/11	
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수(먼DAY)	22/ 목(생일)	23 / 금	24 / 토	
오전간식	잘게자른 바나나	연두부⑤⑥/보리차	잘게자른 굴	잘게자른 배 (건강과일)	안매운김치죽⑨	타락죽②	
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑬ 돼지고기배추볶음⑤⑥ ⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 깻잎달걀비⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	소고기죽⑬	잔멸치추먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	한도그①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ /우유②		
열량/단백질	430/16	410/22	422/19(465/20)	664/27	428/16	318/10	
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목(아트리션+)	30 / 금	31 / 토	
오전간식	잘게자른 사과	당근죽	잘게자른 배	잘게자른 샤인머스켓(건강과일)	누룽지죽	울무죽	
점심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑬ 간장파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 조개살된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	편고구마/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	426/16	419/20	412/17	417/23	452/20	312/9	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소]표기 필수)	배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산(한우)	볶음 및 찜류 등 호주산	배추 국내산 고춧가루 국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	탕수육 돼지고기 국내산	훈제오리 오리고기	진미채 오징어 페루산
알림	국산	국산	국내산	국내산	국내산		
	★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리하며 및 양을 달리 제공합니다.						
	알레르기	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다. * 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.					
배식	* 야생산채는 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 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참깨 * 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.						
** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찜 김치 등)로 선택하여 제공하십시오.							

[알레르기 유발 식품]에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 [수급 상황] 등에 따라 식단간수 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: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>



10월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목	2 / 금	3 / 토					
오전간식					 토마토 흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	참깨죽 기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨						
점심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아토피선 교육자료 영유아 적정 배식량		삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑩ /보리차②						
오후간식					660/28	651/26	개천절					
열량/단백질												
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수(국없는DAY)	8 / 목(음악트리션+)	9 / 금	10 / 토						
오전간식	개천절	채소죽	 사과	 샤인머스켓 (건강과일)		쿠키①②⑤⑥/우유②						
점심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		바지락칼국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨						
오후간식		 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤								
열량/단백질	대체공휴일	613/30	651/24(687/25)	601/17	한글날	464/14						
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토						
오전간식	 배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	 샤인머스켓 (건강과일)	양파스프②⑤⑥⑩⑫	단호박죽						
점심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫ 시래기국⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	 가치튀김⑤⑥/유자차	 편감자/보리차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②							
열량/단백질	652/25	611/30	609/23	609/26	611/30	459/15						
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수(면DAY)	22 / 목(생일)	23 / 금	24 / 토						
오전간식	 바나나	연두부⑤⑥/보리차	 굴	 배(건강과일)	안매운김치죽⑨	타락죽②						
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 갯잎달걀비⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	소고기죽⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ /우유②							
열량/단백질	660/23	673/29	621/27(687/28)	664/27	633/23	462/15						
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목(음악트리션+)	30 / 금	31 / 토						
오전간식	 사과	당근죽	 배	 샤인머스켓 (건강과일)	누룽지죽	울무죽						
점심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑫ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	 편고구마/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②							
열량/단백질	601/21	609/30	605/22	610/33	667/29	452/13						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		배추	
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		훈제오리	
	국산		국산		국산		국산		국산		국산	
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 ⑳갯										
	배식	* 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.										

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 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: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>