11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	잘게자른 귤	두부깻잎죽⑤	잘게자른 바나나	잘게자른 샤인머스캣(건강과일)	가자미죽⑤⑥	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기참쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	군고구마/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유②	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯	
열량/단백질	452/19	454/21	415/17	449/15	413/20	326/12
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	잘게자른 사과	모둠버섯죽	잘게자른 단감	잘게자른 배 (건강과일)	귤	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	쇠고기야채볶음밥 계란국 단무지 배도라지음료	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	[요리 경연대회] 새우양파링전	호떡/우유②	
열량/단백질	440/21	412/22	411/15(435/16)	416/15	413/20	318/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	잘게자른 바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	잘게자른 샤인머스캣(건강과일)	닭살죽⑮	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	감자버터구이②⑤ /매실차	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	418/16	416/16	412/19	415/17	429/18	310/7
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	잘게자른 토마토⑫	김가루죽⑤	잘게자른 단감	잘게자른 배 (건강과일)	잘게자른 배 (건강과일)	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄야채볶음밥 미역국 단무지 요구르트	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀①/두유⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	430/21	420/22	415/20(457/20)	446/20	410/16	312/16
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	잘게자른 귤					
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	421/15					

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)	호주산	국내산	국내산

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

★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.

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.
  ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.

☑ 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.
☑ 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, 플래티콘>

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	귤	두부깻잎죽⑤	바나나	샤인머스캣(건강과일)	가자미죽⑤⑥	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 닭살간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	군고구마/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	배(건강과일)	귤	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	쇠고기야채볶음밥 계란국 단무지 배도라지음료	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	[요리 경연대회] 새우양파링전	호떡/우유②	
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	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	샤인머스캣(건강과일)	닭살죽⑮	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	감자버터구이②⑤ /매실차	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	686/25	669/25	476/10
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	토마토⑫	김가루죽⑤	단감	배(건강과일)	배(건강과일)	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄야채볶음밥 미역국 단무지 요구르트	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑨ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀①/두유⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	627/31	670/22	603/28(669/29)	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)	호주산	국내산	국내산
오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		치킨까스			
			돼지고기	소고기	닭고기			
국산	국산		국내산	국내산	국내산			

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.
☑ 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, 플래티콘>