11월 식단표 / 시립모아2어린이집 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금 생일
오전간식	귤	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	단감
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	군고구마/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유②	수제비⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥⑯
열량/단백질	452/19	454/21	415/17	449/15	413/20
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	사과	모둠버섯죽	단감	연근죽	배
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	440/21	412/22	411/15(435/16)	416/15	413/20
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤ /매실차	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	418/16	416/16	412/19	413/19	429/18
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	배	김가루죽⑤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 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
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	귤				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	421/15				



[배추]

비타민과 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고
면역력 향상에 도움을 줘요!

<친환경건강과일>

경기도에서 지원하는
어린이건강과일
(친환경제철과일)을 주1~2회
추가로 제공합니다.

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

알림

본 식단은 13개월~2세용이며, 만3~5세 기준으로 메뉴 구성 후 연령별 특성을 고려하여 만3~5세의 65% 열량으로 조리 방법(양)을 달리 제공함

☑ 알레르기 유발 식품 섭취(식단표에 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있음)에 주의하시기 바라며, 알레르기가 있거나 지도 및 상담이 필요한 경우 사전에 어린이집으로 문의 바랍니다. (같은 군내 식품으로 변경 또는 제거하여 제공)

• 알레르기 유발 물질(메뉴 뒤 표시) : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

☑ 제공되는 식단의 메뉴는 수급 상황 등에 따라 동일 식품군 및 동일한 조리법으로 식재료를 대체(50% 미만) 할 수 있습니다.

☑ 둥근 형태 음식(방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류는 잘게 잘라서 제공하며, 영아에게는 맵지 않은 백김치, 씻은 김치로 제공합니다.