11 월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	달걀김죽①⑤	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	가자미죽⑤⑥	오이죽	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑰ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑮ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	귤/우유②	군고구마/우유②	바나나/우유②	수제비⑤⑥	키위 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	432/19	454/21	412/18	449/15	414/19	326/12
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	소고기죽⑯	모둠버섯죽	기장죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽②
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑰ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑰ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	배/우유②	
열량/단백질	422/20	418/22	434/16(457/16)	410/15	423/19	314/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	아욱죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	찹쌀죽	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑰ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	424/15	419/20	417/18	413/19	417/17	310/7
날짜/요일	23 / 월	24 / 화(생일)	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑰	새우살죽⑨	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥⑨⑰ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑰ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑯ 양배추국⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	배/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	418/22	452/19	419/20(462/21)	446/20	451/16	312/16
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	깨죽					
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑰ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	단감/우유②					
열량/단백질	433/15					

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

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

알림	
	★ 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
원산지	• 국내산 재료의 수급이 어려울 경우 대체식품군 또는 수입산으로 대체됩니다.
알레르기	• 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 잘기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공합니다.

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

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 양서연, 김솔경

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기콩나물밥 *양념장⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 고구마전⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	246/17	272/12	247/18	270/11	269/7
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저녁	수수밥 표고장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 사과상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 미역무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 백김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑮ 참치배춧국⑤⑥⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 백김치⑨
열량/단백질	249/16	254/11	248/13	250/16	262/9
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저녁	수수밥 양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부구이①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드② 백김치⑨
열량/단백질	260/12	274/16	250/12	278/11	261/12
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
저녁	차조밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯ 백미밥1/3 새우살볶음⑤⑨⑫ 백김치⑨
열량/단백질	260/6	269/13	249/10	266/17	270/14
날짜/요일	30 / 월				
저녁	수수밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 백김치⑨				
열량/단백질	271/10				

※ 13개월-만 2세 트니크니 연장식의 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

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

오징어	식육 가공품	너비아니	훈제오리	수산물 가공품	참치
		돼지고기	오리고기		다랑어
국내산		국내산	국내산		태평양산

알림	
	★ 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.
원산지	• 국내산 재료의 수급이 어려울 경우 대체식품군 또는 수입산으로 대체합니다.
알레르기	• 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	• 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 잘기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 제공합니다.

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