11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 이시연

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	달걀김죽①⑤	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	가자미죽⑤⑥	오이죽
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 무당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	군고구마/우유②	바나나/우유②	수제비⑤⑥	골드키위/떠먹는요구르트②
저녁	달걀볶음밥①⑤⑥	닭살볶음밥⑤⑥⑮	김가루섞음밥⑤⑥	소고기볶음밥⑤⑥⑯	감자당근볶음밥⑤⑥
열량/단백질	432/19 165/5	454/21 169/8	412/18 169/4	449/15 177/5	411/19 165/3
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	소고기죽⑯	모둠버섯죽	기장죽	연근죽	청경채죽
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥/보리차	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /둥굴레차	배/우유②
저녁	새우살볶음밥⑤⑥⑨	황태볶음밥⑤	닭살볶음밥⑤⑥⑮	두부볶음밥⑤⑥	파프리카볶음밥⑤⑥
열량/단백질	422/20 178/7	418/22 168/8	434/16 169/8	411/15 161/4	423/19 153/3
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	아욱죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	찹쌀죽
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	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/보리차	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯/우유	사과/우유②	귤/우유②
저녁	오리고기볶음밥⑤⑥	샤인머스캣/우유②	오징어볶음밥⑤⑥⑰	애호박볶음밥⑤	소고기볶음밥⑤⑥⑯
열량/단백질	424/15 197/6	419/20 87/4	482/21 137/7	413/19 130/3	417/17 177/5
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	게살죽①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥1/3 치킨까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	배/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②
저녁	게살볶음밥①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	파프리카볶음밥⑤⑥	브로콜리볶음밥⑤⑥	소고기볶음밥⑤⑥⑯	달걀볶음밥①⑤⑥
열량/단백질	418/22 179/5	423/15 153/3	462/21 158/4	446/20 177/5	458/17 165/5
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	깨죽				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단감/우유②				
저녁	두부볶음밥⑤⑥				
열량/단백질	433/15 161/4				

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

원산지 표시

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

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	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
* 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.
☑ 본식단은 원의 요청에 따라 변경·감수되었음을 알려드립니다.

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