# 11월 시립푸르지오자이2어린이집 식단표

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 김민지

| 날짜/요일 | 2 / 월 | 3 / 화 | 4 / 수 | 5 / 목 | 6 / 금 | 7 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 두부깻잎죽⑤ | 바나나 | 가자미죽⑤⑥ | 키위 | 양파죽 |
| 점 심 | 차조밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>명엽채볶음⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기볶음밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기찹쌀구이⑤⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 고기국수⑤⑥⑩<br>백미밥1/2<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유② | 씨리얼⑤⑥/우유② | 참깨주먹밥<br>①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱<br>/우유② | 수제비⑤⑥ | 치즈스틱<br>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 | 연근죽 | 배 | 쿠키①②⑤⑥/우유② |
| 점 심 | 흑미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>김구이⑤<br>배추김치⑨ | 닭살카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>맛살볶음<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부데리야끼조림<br>⑤⑥⑮⑯⑱<br>숙주무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>임연수구이⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>무된장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 밤식빵①②⑤⑥/우유② | 찐단호박/우유② | 바나나/우유② | 찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>/우유② | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | |
| 열량/단백질 | 642/31 | 608/32 | 606/23 | 606/21 | 606/28 | 491/15 |
| 날짜/요일 | 16 / 월 | 17 / 화 | 18 / 수 | 19 / 목 | 20 / 금 | 21 / 토 |
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 당근스프②⑤⑥⑮⑯ | 미숫가루⑤/우유② | 닭살죽⑮ | 귤 | 우엉죽 |
| 점 심 | 기장밥<br>팽이맑은국⑤⑥<br>오리고기구이⑤⑥<br>부추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 오징어덮밥⑤⑥⑰<br>콩나물국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기된장찌개⑤⑥⑯<br>볼어묵볶음<br>①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>무생채<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>채소춘권⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 호빵②⑤⑥/우유② | 알감자구이⑤/매실차 | NEW연두부샐러드<br>①②④⑤⑥⑧⑯ | 배추전①⑤⑥ | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 623/22 | 625/24 | 613/27 | 611/29 | 669/25 | 476/10 |
| 날짜/요일 | 23 / 월 생일 | 24 / 화 | 25 / 수【면DAY】 | 26 / 목【아트리션+】 | 27 / 금 | 28 / 토 |
| 오전간식 | 단감 | 바나나 | 배 | 김가루죽⑤ | 사과 | 녹두죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>소고기폭찹<br>②⑤⑥⑨⑫⑯⑱<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥⑨⑱<br>치킨까스<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>연근무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>바지락맑은국⑤⑥⑱<br>삼색달걀찜①<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살채소덮밥⑤⑥⑮<br>양배추국⑨<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 케이크①②⑤⑥/우유② | 당근스틱<br>/떠먹는요구르트② | 브로콜리주먹밥⑤⑥⑯ | 고구마맛탕⑤ | 찰보리빵①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 686/25 | 670/22 | 603/28 | 678/30 | 609/25 | 461/22 |
| 날짜/요일 | 30 / 월 | | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | | |
| 점 심 | 차조밥<br>어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>두부부침*양념장①⑤⑥<br>근대무침⑤⑥<br>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) 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**

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.
- ★ 식단의 열량/단백질 정보는 만 3세-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만 2세는 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.
- 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.

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