11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

시립 푸르지오자이3 어린이집

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	귤	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	키위
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	군고구마/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유②/ 건강과일	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯
열량/단백질	410/17	441/21	437/17	473/17	413/20
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	사과	모둠버섯죽	단감	연근죽	배
점 심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥/ 건강과일	군만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	440/21	412/22	450/16	497/16	366/18
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤
점 심	백미밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	웨지감자구이*케찹②⑤ /매실차	유부초밥①②⑤⑥/ 건강과일	사과/우유②	프렌치토스트*저당잼①②⑤ ⑥ /우유②
열량/단백질	436/16	420/16	530/19	413/19	452/19
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금 생일
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	사과	김가루죽⑤	단감
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥1/3 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥ /우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	삶은달걀①/우유②/ 건강과일	우엉주먹밥⑤⑥/ 건강과일	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	353/19	422/22	443/23	450/19	415/17
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	귤				
점 심	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 마파두부⑤⑥⑨⑩⑱ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유 ②				
열량/단백질	362/15				

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) 국거리용	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산

식육 가공품	함박스테이크		치킨까스	수산물 가공품	진미채	
	돼지고기	소고기	닭고기		오징어	
	국내산	국내산	국내산		페루산	

알림 알레르기

* 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

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

감수완료
영양사 : 오남주, 추지희