10월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 김채은

날짜/요일		이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목 생일	2 / 금
오전간식				귤	토마토⑫
점 심		[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!	식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식				케이크①②⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑯/우유②
열량/단백질				455/19	428/15
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수 【국없는DAY】	8 / 목 【아트리션+】	9 / 금
오전간식	개천절	채소죽	사과	얼갈이죽⑤⑥	
점 심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑯ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	고구마범벅①⑤	
열량/단백질	대체공휴일	412/21	442/17(466/18)	410/16	한글날
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금
오전간식	배	두부죽⑤⑥	두유⑤	양파스프②⑤⑥⑮⑯	키위
점 심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/치즈②	NEW 가지튀김⑤⑥	찐감자/유자차	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	447/18	410/21	379/15	427/18	390/21
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수 【면DAY】	22 / 목 【아트리션+】	23 / 금
오전간식	오렌지	소고기죽⑯	파인애플	양배추죽	바나나
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 백미밥1/3 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥/우유②	연두부⑤⑥/보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯/우유②
열량/단백질	420/16	410/22	422/19(465/20)	450/19	438/16
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금
오전간식	사과	당근죽	배	누룽지죽	단감
점 심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑯ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	426/16	419/20	412/17	417/23	452/20

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

오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비 돼지고기	탕수육 돼지고기	훈제오리 오리고기
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.

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

시립 롯데캐슬엘클래스1어린이집
(031) 302-4730