11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 인나영

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	달걀김죽	두부깻잎죽	근대죽	가자미죽	오이죽
점 심	백미밥 양배추된장국 함박스테이크 브로콜리무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 고등어조림 애호박나물 배추김치	돼지고기볶음밥 달걀팟국 잔멸치조림 배추김치	백미밥 아욱된장국 소불고기 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자맑은국 닭살간장조림 무당근볶음 배추김치
오후간식	군고구마/우유	샤인머스캣/우유	바나나/우유	수제비	키위 /떠먹는요구르트
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수 【국없는DAY】	12 / 목 【아트리션+】	13 / 금
오전간식	새우살죽	모둠버섯죽	기장죽	연근죽	소고기죽
점 심	백미밥 소고기미역국 치킨너겟 잡채 배추김치	백미밥 황탯국 돼지고기장조림 김구이 배추김치	닭살카레라이스 (추가:숭늉) 맛살볶음 배추김치 요구르트	백미밥 시래기된장국 두부데리야끼조림 숙주무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 새우살볶음 가지나물 배추김치
오후간식	롤케이크/우유	찐단호박/우유	배/우유	찐만두	사과/우유
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	아욱죽	당근죽	타락죽	닭살죽	찹쌀죽
점 심	백미밥 팽이맑은국 오리고기구이 상추사과무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 소고기양파볶음 잔멸치조림 배추김치	간장새우덮밥 콩나물국 청포묵무침 배추김치	백미밥 애호박맑은국 돼지갈비찜 얼갈이나물 배추김치	백미밥 소고기된장국 볼어묵볶음 무생채 배추김치
오후간식	후리가케주먹밥	샤인머스캣/우유	NEW 두부야채전	배/우유	귤/우유
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【면DAY】	26 / 목 【아트리션+】	27 / 금
오전간식	게살죽	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽	누룽지죽
점 심	백미밥 열무된장국 소고기조림 숙주나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돼지불고기 배추나물 배추김치	우동 (추가:백미밥1/3) 치킨까스 오이무침 배추김치	백미밥 소고기탕국 고등어엿장조림 연근무침 배추김치	백미밥 바지락맑은국 삼색달걀찜 시래기나물 배추김치
오후간식	사과/우유	찐고구마/매실차	배/우유	당근스틱 /떠먹는요구르트	찰보리빵 /우유
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	깨죽				
점 심	백미밥 어묵국 두부부침*양념장 근대무침 배추김치				
오후간식	단감/우유				

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)		배추김치	
					국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		치킨까스	치킨너겟	수산물가공품	오징어채
			돼지고기	소고기	닭고기	닭고기		오징어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산

★ 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.

알림

- 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>