11월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 최지원

날짜/요일	2 / 월	3 / 화 【생일파티】	4 / 수	5 / 목 【물향기수목원】	6 / 금
오전간식	바나나	찹쌀죽	당근스틱 /떠먹는요구르트②	김가루죽⑤	파인애플
점 심	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑯ 연근무침⑤⑥【아트리션】 배추김치⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 떡갈비구이 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	알감자버터구이②⑤/우유②	크루아상①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	404/21	409/18	434/22	446/18	424/20
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전간식	귤/우유②	누룽지죽	삶은달걀①/보리차	채소죽	샤인머스캣
점 심	백미밥 닭살뭇국⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤ 표고장국⑤⑥ 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥⑨⑱	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	402/23	432/18	405/16	418/15	402/21
날짜/요일	16 / 월 【요리교실】	17 / 화 【아트리션】	18 / 수	19 / 목	20 / 금 【색칠밥상】
오전간식	배/우유②	연근죽	미숫가루⑤/우유②	대구살죽⑤⑥	단감
점 심	백미밥 북엇국①⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑤⑥⑯ 볼어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파볶음밥⑤⑥⑮ 콩비지백탕⑤⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	연두부*간장⑤⑥	바나나/우유②	유부초밥①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	밤식빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	401/18	446/16	444/21	432/15	434/19
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【국물는DAY】	26 / 목 【해우재】	27 / 금
오전간식	사과/우유②	미역죽⑤⑥	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯	귤
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:숭늉) 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	428/17	401/17	428/13	400/17	403/20
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	단감				
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	우유리조또②⑤				
열량/단백질	407/22				

< 11월 행사안내 >

- 3일(화) 생일파티(오해린-열매반)
- 5일(목) 물향기수목원(열매반/꽃잎반)
- 16일(월) 요리교실-급식관리지원센터(열매반/꽃잎반)
- 26일(목) 해우재 박물관(열매반/꽃잎반)

공공형 어린이집 비발디어린이집

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

이달의 제철 식재료



[배추]
비타민과 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 면역력 향상에 도움을 줘요!

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	호주산	국내산	국내산

원산지표시							
오징어	동태	식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	진미채	
			돼지고기	소고기		오징어	
폐루산	국내산		국내산	국내산		폐루산	

알림

알레르기

* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.

* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

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

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