# 11 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 일반식

영양사 : 최지원

| 날짜/요일 | 2 / 월 | 3 / 화 [아트리선*] | 4 / 수 생일 | 5 / 목 | 6 / 금 | 7 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 바나나 | 찹쌀죽 | 귤 | 김가루죽⑤ | 파인애플 | 양배추죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살당근볶음⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>소고기메추리알조림<br>①⑤⑥⑯<br>연근무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>돼지고기폭찹<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>진미채볶음②⑤⑥⑰<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기보쌈⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 우엉볶음밥<br>①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 토마토⑫/치즈② | 케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 알감자버터구이②⑤<br>/우유② | 크루아상①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 404/21 | 409/18 | 434/22 | 446/18 | 424/20 | 313/8 |
| 날짜/요일 | 9 / 월 | 10 / 화 | 11 / 수 | 12 / 목 | 13 / 금 | 14 / 토 |
| 오전간식 | 귤/우유② | 누룽지죽 | 삶은달걀①/보리차 | 채소죽 | 샤인머스캣 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>닭살뭇국⑮<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>동태전①⑤⑥<br>[대체:소고기육전①⑤⑥⑯]<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 콩나물밥*양념장⑤<br>표고장국⑤⑥<br>쩐만두<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭가슴살잡채덮밥<br>⑤⑥⑮<br>가쓰오장국⑤⑥⑨⑱<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 우동⑤⑥⑨⑱ | 찐고구마/우유② | 후리가케주먹밥<br>①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ | 사과/우유② | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 402/23 | 432/18[446/16] | 405/16 | 418/15 | 402/21 | 305/12 |
| 날짜/요일 | 16 / 월 | 17 / 화 [아트리선*] | 18 / 수 | 19 / 목 | 20 / 금 [제철밥상] | 21 / 토 |
| 오전간식 | 배/우유② | 연근죽 | 미숫가루⑤/우유②<br>[대체:치즈죽②] | 대구살죽⑤⑥ | 단감 | 달걀죽① |
| 점 심 | 백미밥<br>북엇국①⑤⑥<br>오리고기볶음⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>볼어묵조림<br>①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>숙주무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭살양파볶음밥⑤⑥⑮<br>콩비지백탕⑤⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>달걀부침①⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 오징어덮밥⑤⑥⑰<br>다시맛국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 연두부*간장⑤⑥ | 바나나/우유② | 유부초밥①②⑤⑥ | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 밤식빵①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 401/18 | 446/16 | 444/21[437/20] | 432/15 | 434/19 | 304/12 |
| 날짜/요일 | 23 / 월 | 24 / 화 | 25 / 수 [국립근대] | 26 / 목 | 27 / 금 | 28 / 토 |
| 오전간식 | 사과/우유② | 미역죽⑤⑥ | 샤인머스캣 | 장국죽⑤⑥⑯ | 귤 | 흑임자죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>[대체:소고기구이⑤⑯]<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 짜장라이스<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>(추가:숭늉)<br>달걀스크램블①②⑤<br>배추김치⑨<br>요구르트② | 백미밥<br>새우탕국⑤⑥⑨<br>마파두부<br>⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>채소당면국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 채소주먹밥⑤ | 찐단호박/우유② | 부추전①⑤⑥ | 수제비⑤⑥ | 롤치즈빵①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 428/17 | 401/17[448/15] | 404/12(428/13) | 400/17 | 403/20 | 301/8 |
| 날짜/요일 | 30 / 월 | | | 생일 | | |
| 오전간식 | 단감 | | | 귤 | | |
| 점 심 | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>닭살장똑똑이⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | | | 백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>돼지고기폭찹<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | |
| 오후간식 | 우유리조또②⑤ | | | 케이크①②⑤⑥<br>/우유② | | |
| 열량/단백질 | 407/22 | | | 402/19 | | |

**이달의 제철 식재료**



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

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리선 교육자료
- 영유아 적정 배식량

| 원산지표시 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 콩 (두부류, 콩비지) | 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 | 동태 | 식육 가공품 | 떡갈비 | | 수산물 가공품 | 진미채 | | |
| | | | 돼지고기 | 소고기 | | 오징어 | | |
| 국내산 | 러시아산 | | 국내산 | 국내산 | | 페루산 | | |

**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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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: * 등근 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, 섯은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 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.

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 11 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 연장식

영양사 : 고희수

| 날짜/요일 | 2 / 월 | 3 / 화 | 4 / 수 | 5 / 목 | 6 / 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 저 녁 | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기당근조림⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>바지락국⑤⑥⑱<br>두부스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 281/13 | 247/14 | 244/15 | 255/12 | 261/12 |
| 날짜/요일 | 9 / 월 | 10 / 화 | 11 / 수 | 12 / 목 | 13 / 금 |
| 저 녁 | 백미밥<br>팽이장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>닭살브로콜리조림⑤⑥⑮<br>아욱무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>동태맑은국⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>달걀부침①⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>호박된장국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 275/11 | 249/16 | 257/13 | 275/11 | 279/11 |
| 날짜/요일 | 16 / 월 | 17 / 화 | 18 / 수 | 19 / 목 | 20 / 금 |
| 저 녁 | 백미밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>곤대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>연두부맑은국⑤⑥<br>닭살케첩볶음⑤⑥⑫⑮<br>진미채조림②⑤⑥⑰<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>소고기잡채⑤⑥⑯<br>연근무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부양념조림⑤⑥<br>감자맛살볶음<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 246/14 | 248/19 | 281/7 | 247/14 | 275/11 |
| 날짜/요일 | 23 / 월 | 24 / 화 | 25 / 수 | 26 / 목 | 27 / 금 |
| 저 녁 | 백미밥<br>오징엇국⑤⑥⑰<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태맑은국⑤⑥<br>돼지고기부추볶음⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑮<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 273/15 | 254/13 | 243/15 | 245/14 | 254/10 |
| 날짜/요일 | 30 / 월 | | | | |
| 저 녁 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 열량/단백질 | 244/11 | | | | |

※ 13개월–만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은
어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여
다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며,
동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

## 원산지표시

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

| 동태 | 고등어 | 오징어 | 식육 가공품 | 두부스테이크 | | 훈제오리 | 너비아니 | 수산물 가공품 | 진미채 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 돼지고기 | | 오징어 |
| 러시아산 | 노르웨이산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 페루산 |

## 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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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**

* 등근 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 제공 가능합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 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>