# 11월 만3-5세 트니크니 일반식 회정어린이집 식단표

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사 : 김민정

| 날짜/요일 | 2 / 월 | 3 / 화 | 4 / 수 | 5 / 목【생일】 | 6 / 금 | 7 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 두부당근죽 | 바나나 | 옥수수크림스프 | 키위 | 양파죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>팽이미소된장국<br>함박스테이크<br>브로콜리무침<br>깍두기 | 백미밥<br>닭곰탕<br>감자조림<br>애호박나물<br>배추김치 | 돼지고기볶음밥<br>달걀팟국<br>잔멸치조림<br>깍두기 | 백미밥<br>조개살미역국<br>소고기폭찹<br>무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자맑은국<br>닭봉조림<br>취나물무침<br>배추김치 | 고기국수<br>백미밥1/2<br>깍두기 |
| 오후간식 | 후레쉬번/우유 | 씨리얼/우유 | 궁중떡볶이/우유 | 케이크/우유 | 치즈스틱 | |
| 열량/단백질 | 605/26 | 681/35 | 604/25 | 686/25 | 685/33 | 495/17 |
| 날짜/요일 | 9 / 월 | 10 / 화 | 11 / 수【국없는DAY】 | 12 / 목【아트리션+】 | 13 / 금 | 14 / 토 |
| 오전간식 | 사과 | 모둠버섯죽 | 단감 | 연근죽 | 배 | 쿠키/우유 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>유부맑은국<br>오징어새우살볶음<br>호박나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>황탯국<br>돼지고기장조림<br>김구이<br>배추김치 | 닭살카레라이스<br>(추가:숭늉)<br>맛살볶음<br>깍두기<br>요구르트 | 잡곡밥<br>육개장<br>두부민찌데리야끼조림<br>숙주무침<br>깍두기 | 백미밥<br>소고기미역국<br>임연수구이<br>메추리채소샐러드<br>배추김치 | 달걀볶음밥<br>무된장국<br>배추김치 |
| 오후간식 | 밤식빵/우유 | 찐고구마/우유 | 부추야채전 | 찐만두/우유 | 토마토스파게티 | |
| 열량/단백질 | 642/31 | 608/32 | 606/23(642/24) | 606/21 | 606/28 | 491/15 |
| 날짜/요일 | 16 / 월 | 17 / 화 | 18 / 수 | 19 / 목 | 20 / 금 | 21 / 토 |
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 크림스프 | 씨리얼/우유 | 닭살죽 | 귤 | 우엉죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>버섯모듬찌개<br>오리고기구이<br>부추사과무침<br>깍두기 | 백미밥<br>시금치된장국<br>소고기양파볶음<br>잔멸치조림<br>깍두기 | 오징어덮밥<br>콩나물국<br>청포묵무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박맑은국<br>돼지갈비찜<br>얼갈이나물<br>깍두기 | 잡곡밥<br>소고기된장찌개<br>볼어묵볶음<br>무생채<br>배추김치 | 칼국수<br>채소춘권<br>배추김치 |
| 오후간식 | 호빵/우유 | 감자찜/매실차 | 사과맛살샐러드 | 바나나/우유 | 프렌치토스트/우유 | |
| 열량/단백질 | 623/22 | 625/24 | 613/27 | 611/29 | 669/25 | 476/10 |
| 날짜/요일 | 23 / 월 | 24 / 화 | 25 / 수【면DAY】 | 26 / 목【아트리션+】 | 27 / 금 | 28 / 토 |
| 오전간식 | 방울토마토 | 파프리카죽 | 배 | 잣죽 | 사과 | 녹두죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국<br>소고기조림<br>숙주나물<br>깍두기 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>제육볶음<br>배추나물<br>깍두기 | 우동<br>(추가:백미밥1/3)<br>치킨까스<br>오이무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기탕국<br>삼치엿장조림<br>연근무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>바지락맑은국<br>삼색달걀찜<br>시금치나물<br>깍두기 | 닭살채소덮밥<br>양배추국<br>깍두기 |
| 오후간식 | 롤치즈빵/우유 | 고구마맛탕 | 브로콜리주먹밥 | 당근스틱<br>/떠먹는요구르트 | 찰보리빵/우유 | |
| 열량/단백질 | 627/31 | 670/22 | 603/28(669/29) | 678/30 | 609/25 | 461/22 |
| 날짜/요일 | 30 / 월 | | | 생일 | | |
| 오전간식 | 귤 | | | 옥수수크림스프 | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>어묵국<br>두부부침*양념장<br>근대무침<br>깍두기 | | | 백미밥<br>조개살미역국<br>소고기폭찹<br>무나물<br>배추김치 | | |
| 오후간식 | 머핀/우유 | | | 케이크/우유 | | |
| 열량/단백질 | 636/23 | | | 686/25 | | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 돼지고기 | 소고기 | 닭고기 |
| 국내산 | 노르웨이산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

**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.

☑ 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.

**※식단의 열량/단백질 정보는 13개월-만2세를 기준으로 작성되었으며, 만3-5세는 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.**

〈글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘〉