3월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목【아트리션+】	6 / 금
오전간식		가지죽	배	치즈죽②	딸기
점 심		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 시금치맑은국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 새송이된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		카스텔라①②⑤⑥ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마/우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	대체공휴일	431/17	417/18	451/17	426/17
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목	13 / 금
오전간식	바나나	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯	한라봉	파프리카죽	배
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 깍두기⑨	안매운돼지고기김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ (추가:숭늉) 달걀후라이①⑤ 과일샐러드 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥 설렁탕②⑤⑥⑮⑯⑱ 고등어조림⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 팽이양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	NEW봄동전①⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	단호박꿀찜/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
열량/단백질	414/18	432/20	431/16(454/16)	450/21	417/16
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목【아트리션+】	20 / 금
오전간식	딸기	시금치죽⑤⑥	배	팽이죽	토마토⑫
점 심	차조밥 호박된장국⑤⑥ 순두부달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 김구이⑤ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 맛살당근무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	오이스틱 /떠먹는요구르트②	우유리조또②⑤	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	436/17	412/27	417/21	413/20	441/17
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목	27 / 금
오전간식	사과	미역죽⑤⑥	씨리얼⑤⑥/우유②	채소누룽지죽	바나나
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:백미밥1/3) 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼색달걀찜① 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	오렌지/우유②	우엉주먹밥⑤⑥	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑱	또띠아피자[대체:피자빵]① ②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑮⑯⑱/우 유②
열량/단백질	415/16	415/18	434/17(477/18)	416/23	424/20[424/18]
날짜/요일	30 / 월	31 / 화【삼삼한DAY】	생일		
오전간식	배	연근죽	한라봉		
점 심	기장밥 우거짓국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 저염새우살뭇국⑤⑥⑨ 저염두부양배추부침①⑤ 저염브로콜리들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질	436/21	444/17	454/19		

이달의 제철 식재료



[양배추]
동글동글한 양배추는 식이섬유가 많아 장운동을 활발하게 해줘요!

식단 더 알아보기

식단 안내 영상
아트리션 교육자료

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
고등어	오징어	식육가공품	떡갈비		탕수육	햄	수산물가공품	참치
			돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기		다랑어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		원양

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(거봉, 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>

4월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	생일		1 / 수	2 / 목【아트리션+】	3 / 금
오전간식	사과		토마토⑫	양파스프②⑤⑥⑮⑯	사과
점 심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 차돌박이볶음 ⑤⑥⑨⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팟국①⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 표고맑은국⑤⑥ 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②		수제비⑤⑥	유부초밥①②⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	453/12		425/18	439/20	425/18
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수【국없는DAY】	9 / 목	10 / 금
오전간식	바나나	당근죽	천혜향	잔멸치죽	배
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 볼어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ (추가:숭늉) 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ NEW 가자미버터구이②⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	쌀국수②⑤⑥⑮⑯	팽이버섯전①⑤⑥	김가루주먹밥⑤/우유②
열량/단백질	416/17	449/14	417/19(441/20)	411/17	418/21
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수	16 / 목【아트리션+】	17 / 금
오전간식	오렌지	달걀채소죽①	미숫가루⑤/우유②	참치죽⑤⑥⑯⑱	바나나
점 심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 바싹소불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우탕국⑤⑥⑨ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 양배추맑은국⑤⑨ 달걀스크램블①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	핫도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯	배/우유②	우동⑤⑥⑨⑱
열량/단백질	454/19	449/17	455/15	415/16	410/16
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수【면DAY】	23 / 목	24 / 금
오전간식	배	누룽지죽	토마토	콩나물죽⑤	참외
점 심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑱ (추가:백미밥1/3) 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 느타리무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부조림⑤⑥ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯	채소주먹밥⑤	삶은달걀①/우유②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	442/18	439/21	415/13(458/14)	455/17	437/14

날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목
오전간식	오렌지	표고죽	씨리얼⑤⑥/우유②	브로콜리죽
점 심	차조밥 미소국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	연두부달걀덮밥①②⑤ 시금치된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이 ⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	들기름메밀국수③⑤⑥	알감자구이⑤/우유②
열량/단백질	410/20	450/22	431/17	410/17

이달의 제철 식재료



[바지락]
시원한 맛의 바지락은 철분이 많아 빈혈 예방과 몸을 가볍게 해줘요!

식단 더 알아보기

식단 안내 영상
아트리션 교육자료

원산지 표시

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

오징어	고등어	식육 가공품	치킨까스 닭고기	훈제오리 오리고기	수산물 가공품	참치 다랑어
국내산	국내산		국내산	국내산		원양산

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(거봉, 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>

6월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	1 / 월	2 / 화	3 / 수	4 / 목【아트리션+】	5 / 금
오전간식	사과	김가루죽⑤		참나물죽	참외
점 심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 브로콜리숙회 깍두기⑨	 2026 지방선거	수수밥 감자된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추맑은국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	단호박꿀찜/우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯/우유②	NEW표고버섯주먹밥⑤⑥
열량/단백질	668/25	680/21		661/28	602/36
날짜/요일	8 / 월	9 / 화	10 / 수【국없는DAY】	11 / 목	12 / 금
오전간식	배	녹두죽	씨리얼⑤⑥/우유②	채소죽	멜론
점 심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ (추가:숭늉) 치즈달걀찜①② 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	멜론/우유②	냉모밀③⑤⑥⑨⑱	찐고구마/매실차	우유리조또②⑤
열량/단백질	684/21	611/29	648/24(685/25)	686/23	682/25
날짜/요일	15 / 월	16 / 화	17 / 수	18 / 목【아트리션+】	19 / 금 *단오*
오전간식	참외	우거지죽	수박⑫	가지죽	참외
점 심	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 새송이맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징엇국⑤⑥⑰ 스크램블에그①②⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유②	찐감자/우유②	증편/식혜 [대체:카스텔라①②⑤⑥/우유②]
열량/단백질	651/29	620/24	606/24	610/26	606/22[663/27]
날짜/요일	22 / 월	23 / 화	24 / 수【면DAY】	25 / 목	26 / 금
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑯	수박②	열무죽⑤⑥	배
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 호박잎된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	어묵국수 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 탕수육*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 가자미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/둥굴레차	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	627/24	617/28	621/30(687/31)	610/28	674/29
날짜/요일	29 / 월	30 / 화	생일		
오전간식	수박	잔멸치죽	멜론		
점 심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 모둠버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질	638/24	613/26	678/29		

이달의 제철 식재료



[열무]
비타민과 식이섬유가 풍부해 피로회복과 장 건강에 도움을 줘요!

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

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

고등어	오징어	식육 가공품	훈제오리 오리고기	탕수육 돼지고기	소시지 돼지고기	수산물 가공품	진미채 오징어
국내산	국내산		국내산	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(거봉, 방울토마토 등) 및 찹기가 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.

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

7월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 수	2 / 목[아트리션+]	3 / 금
오전간식			씨리얼⑤⑥/우유②	들깨죽	수박
점 심			오리고기볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	차조밥 오징엇국⑤⑥⑰ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			냉우동⑤⑥⑨⑱	찐고구마/보리차	팬케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	[가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줘요!	식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	416/14	410/17	424/17
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수[국없는DAY]	9 / 목	10 / 금
오전간식	멜론	크림스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	수박화채	배
점 심	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑯ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	채소전①⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	천도복숭아⑫	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ /우유②
열량/단백질	418/20	424/19	420/16(444/17)	413/16	455/22
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목[아트리션+]	17 / 금
오전간식	사과	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	수박	당근죽	
점 심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨ 요구르트②	
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	블루베리요거트스무디②	수제비⑤⑥	
열량/단백질	434/18	437/18	423/22	451/18	제헌절
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금
오전간식	배	표고죽	미숫가루⑤/우유②	가지죽	수박
점 심	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 달걀팟국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 브로콜리숙회 깍두기⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑱	단호박꿀찜	바나나/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯
열량/단백질	455/20	415/20	414/11	435/20	412/21
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수[면DAY]	30 / 목	31 / 금
오전간식	수박	NEW 소고기미역죽 ⑤⑥⑯	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	복숭아⑪
점 심	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수②⑤⑥⑮⑯ (추가:백미밥1/3) 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	왕만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	달걀간장밥①⑤⑥	오미자화채	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	432/19	412/21	449/25(492/26)	416/20	438/17

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

오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비 돼지고기	떡갈비 소고기	미니돈까스 돼지고기
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(거봉, 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>

9월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일		1 / 화	2 / 수	3 / 목【아트리션+】	4 / 금
오전간식		크림스프②⑤⑥⑮⑯	포도	고구마죽	멜론
점 심		백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 어묵당근볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 김구이⑤ 배추김치⑨	간장수육덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		단호박꿀찜/매실차	새우전①⑤⑥⑨/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질		415/14	444/22	416/16	448/19
날짜/요일	7 / 월	8 / 화	9 / 수【국없는DAY】	10 / 목	11 / 금
오전간식	키위	참치죽⑤⑥⑯⑱	포도	양파죽	바나나
점 심	흑미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ (추가:숭늉) 돈까스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑯	치즈스틱①②⑤⑥⑯	핫케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	436/21	439/21	431/15(455/15)	443/25	416/17
날짜/요일	14 / 월	15 / 화	16 / 수	17 / 목【아트리션+】	18 / 금
오전간식	사과	안매운김치죽⑨	복숭아⑫	김가루죽⑤	멜론
점 심	차조밥 순두부탕국⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑯ 근대된장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지주스	백미밥 맑은우동국⑤⑥⑨⑱ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕②⑤⑥⑮⑯⑱ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	수제비⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/우 유②	고구마범벅①⑤/우유②	달걀간장밥①⑤⑥
열량/단백질	412/16	413/19	417/16	440/17	423/20
날짜/요일	21 / 월	22 / 화【면DAY】	23 / 수	24 / 목	25 / 금 *추석*
오전간식	바나나	표고버섯죽	배		
점 심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수①⑤⑥ (추가:백미밥1/3) 동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	약과⑤⑥/우유②		
열량/단백질	449/19	412/18(455/19)	415/16		
날짜/요일	28 / 월	29 / 화	30 / 수	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	생일
오전간식	배	연근죽	미숫가루⑤/우유②			배
점 심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ NEW 소고기무조림⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	닭살치즈볶음밥②⑤⑮ 팽이장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/둥굴레차	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱			케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	451/19	415/18	410/20			438/10



[표고버섯]
베타글루칸과
비타민D가 풍부해
면역력을 높이고
뼈 건강에 도움을 줘요!

식단 안내 영상
아트리션 교육자료
영양아 적정 배식량

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

오징어	고등어	식육 가공품	돈까스 돼지고기	소시지 돼지고기	동그랑땡 돼지고기	수산물 가공품	참치 다랑어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		원양산

★ 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(거봉, 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>

10월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	생일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금
오전간식	귤			참깨죽	토마토⑫
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②			삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑯ /우유②
열량/단백질	455/19			452/19	428/15
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]	8 / 목[아트리션+]	9 / 금
오전간식	개천절	채소죽	샤인머스캣	얼갈이죽⑤⑥	
점 심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑯ (추가:숭늉) 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
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	미숫가루⑤/우유②	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	샤인머스캣⑫/치즈②	NEW 가지튀김⑤⑥	찐감자/유자차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②
열량/단백질	447/18	410/21	414/16	427/18	420/20
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]	22 / 목[아트리션+]	23 / 금
오전간식	바나나	소고기죽⑯	배	양배추죽	오렌지
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가: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/우 유②
열량/단백질	430/16	410/22	422/19(465/20)	450/19	428/16
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금
오전간식	사과	당근죽	샤인머스캣	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	떡갈비 소고기	탕수육 돼지고기	훈제오리 오리고기		
국내산	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>

8월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	8.31 / 월	생일
오전간식	바나나	자두
점 심	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 잡채 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/요구르트②
열량/단백질	411/17	416/17

이달의 제철 식재료



[자두]
식이섬유와 항산화물질이 풍부해 장 건강을 개선하고 체내 염증을 줄여줘요!

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영양아 적정 배식량

날짜/요일	3 / 월	4 / 화	5 / 수	6 / 목[아트리션+]	7 / 금
오전간식	자두	채소죽	미숫가루⑤/우유②	우엉죽	멜론
점 심	백미밥 무된장국⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 아욱된장국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 양상추샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	핫도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯	NEW바나나쉐이크②	온도토리묵밥⑤⑥⑨
열량/단백질	411/16	453/17	447/23	412/22	418/18
날짜/요일	10 / 월	11 / 화	12 / 수[국없는DAY]	13 / 목	14 / 금 말복
오전간식	수박	양배추죽	포도	브로콜리죽	복숭아⑪
점 심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물짜장라이스 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ (추가:숭늉) 달걀찜① 무생채 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈케이크빵①②⑤⑥ /우유②	알감자구이⑤/우유②	우유리조또②⑤	간장비빔국수⑤⑥	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②
열량/단백질	440/16	429/16	414/18(438/18)	415/18	414/19
날짜/요일	17 / 월	18 / 화	19 / 수	20 / 목[아트리션+]	21 / 금
오전간식		장국죽⑤⑥⑯	씨리얼⑤⑥/우유②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	멜론
점 심		차조밥 순두부국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 새우탕국⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고깃국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		카스텔라①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/매실차	복숭아/우유②	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	대체공휴일	447/18	416/16	412/24	413/22
날짜/요일	24 / 월	25 / 화	26 / 수[면DAY]	27 / 목	28 / 금
오전간식	복숭아⑪	새송이죽	오이스틱 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	배
점 심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 배추김치⑨	흑미밥 북엇국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	불고기스파게티⑤⑥⑩ (추가:백미밥1/3) 미역국⑤⑥ 토마토무침⑫ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	포도②	잔멸치주먹밥⑤⑥	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	418/16	418/14	415/20(457/21)	410/20	427/20

원산지표시

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

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리	수산물가공품	진미채
			돼지고기	소고기	돼지고기	오리고기		오징어
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		원양산

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(거봉, 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>

11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	귤	두부깻잎죽⑥	바지락죽⑥⑥	샤인머스캣	키위
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	군고구마/우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱/우유②	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯
열량/단백질	452/19	454/21	415/17	449/15	413/20
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	사과	모둠버섯죽	배	연근죽	배
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑥⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숟등) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	440/21	412/22	411/15(435/16)	416/15	413/20
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑮⑱	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑲	배
점 심	기장밥 꽹이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑱ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑱ 콜어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 무생채 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤ /매실차	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑱	샤인머스캣/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	418/16	416/16	412/19	413/19	429/18
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	배	김가루죽⑤	귤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑬ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀①/식혜⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	430/21	420/22	415/20(457/20)	446/20	410/16
날짜/요일	30 / 월	식단 더 알아보기	생일	이달의 제철 식재료	
오전간식	귤		단감		
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질	421/15		415/17		

식단 안내 영상
아트리션 교육자료
영유아 적정 배식량

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

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

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기
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, 쌋은 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>