11월 식단표 만 3-5세 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	크림스프/당근	과일	가자미죽⑤⑥	과일	두부죽⑤
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥①⑤⑥⑯ 유부된장국⑤⑥ 단무지⑤⑥ 김가루⑤	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	수제비⑤⑥	치즈스틱 ①②⑤⑥⑯	씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	605/26	681/35	604/25	684/23	685/33
날짜/요일	9 / 월	10 / 화【국없는DAY】	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전간식	소고기스프/오이	과일	모둠버섯죽	과일	연근죽
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:승늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	배추전①⑤⑥	찐단호박	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/ 우유②
열량/단백질	642/31	608/32	606/23(642/24)	606/21	606/28
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	야채스프/당근	과일	양배추죽②⑤⑥⑮⑯	과일	닭살죽⑮
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	간장떡볶이	알감자구이⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	바나나/우유②
열량/단백질	623/22	625/24	613/27	611/29	669/25
날짜/요일	23 / 월	24 / 화【면DAY】	25 / 수	26 / 목	27 / 금
오전간식	브로콜리스프/오이	과일	파프리카죽	과일	김가루죽⑤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②	고구마맛탕⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	찰보리빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	627/31	670/22	603/28(669/29)	678/30	609/25
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	양송이스프				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 곤대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	636/23				



이달의 제철 식재료



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

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트러션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	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	국내산 (한우)	국내산 (호주)	국내산	국내산
	고등어	오징어	떡갈비 식육가공품	떡갈비 돼지고기	떡갈비 소고기	탕수육 돼지고기	햄 돼지고기	참치 수산물가공품	다랑어
	국내산	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 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.
☑ 식단의 열량/단백질 정보는 만 3-5세 기준으로 작성되었으며, 13개월-만2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.