11월 식단표 / 트니크니 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	
오전간식	귤	두부깻잎죽⑤	바나나	가자미죽⑤⑥	키위	
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/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	단감	연근죽	배	
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지불고기 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수조림 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	롤케익/보리차	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /우유②	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	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮	귤	
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기볶음 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ /우유②	찐감자/매실차	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/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	사과	
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ 닭순살조림 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀①/두유⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	430/21	420/22	415/20(457/20)	446/20	410/16	
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	귤					
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	421/15					

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

원산지 표시

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
중국산	노르웨이산		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:
  * 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>

11월 식단표 / 트니크니 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 양서연, 김솔경

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 *양념장⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 고구마조림 깍두기⑨
열량/단백질	246/17	272/12	247/18	270/11	269/7
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저녁	수수밥 표고장국⑤⑥ 닭볶음탕 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑱ 참치배춧국⑤⑥⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	249/16	254/11	248/13	250/16	262/9
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저녁	수수밥 양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨
열량/단백질	260/12	274/16	250/12	278/11	261/12
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
저녁	차조밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯ 새우살볶음⑤⑨⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	260/6	269/13	249/10	266/17	270/14
날짜/요일	30 / 월	※ 13개월-만 2세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.			식단 더 알아보기
저녁	수수밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈 배추김치⑨				✓ 식단 안내 영상 ✓ 아트리션 교육자료 ✓ 영유아 적정 배식량
열량/단백질	271/10				

원산지표시								
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	식육 가공품	너비아니	훈제오리	수산물 가공품	참치		
		돼지고기	오리고기		다랑어		
중국산		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(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>

11월 식단표 / 초·중·후기 트니크니 이유식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 서수정

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	
초기이유식	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	30/1	30/1	
중기이유식	소고기양배추죽⑯	닭살애호박죽⑮	두부양파죽⑤	흰살생선아욱죽	소고기감자죽⑯	
열량/단백질	74/4	65/4	64/2	63/3	74/4	
후기이유식	소고기양배추무른밥⑯	닭살애호박무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	흰살생선아욱무른밥	소고기감자무른밥⑯	
열량/단백질	110/5	104/7	108/4	105/6	111/5	
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금	
초기이유식	닭살미음⑮	닭살미음⑮	닭살미음⑮	배미음	배미음	
열량/단백질	28/2	28/2	28/2	28/1	28/1	
중기이유식	두부사과죽⑤	노른자단호박죽①	닭살배추죽⑮	두부배죽⑤	소고기미역죽⑯	
열량/단백질	67/2	68/2	65/4	66/2	72/4	
후기이유식	두부사과무른밥⑤	노른자단호박무른밥①	닭살배추무른밥⑮	두부배무른밥⑤	소고기미역무른밥⑯	
열량/단백질	112/4	120/4	103/7	111/4	107/5	
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	
초기이유식	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	양배추미음	양배추미음	
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	28/1	28/1	
중기이유식	노른자찹쌀죽①	소고기시금치죽⑯	연두부당근죽⑤	닭살얼갈이죽⑮	노른자애호박죽①	
열량/단백질	70/3	74/4	62/2	65/4	72/3	
후기이유식	노른자찹쌀무른밥①	소고기시금치무른밥⑯	연두부당근무른밥⑤	닭살얼갈이무른밥⑮	노른자애호박무른밥①	
열량/단백질	115/4	110/5	102/3	102/7	116/4	
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금	
초기이유식	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	사과미음	사과미음	
열량/단백질	32/2	32/2	32/2	29/1	29/1	
중기이유식	소고기열무죽⑯	노른자고구마죽①	닭살오이죽⑮	소고기브로콜리죽⑯	노른자사과죽①	
열량/단백질	72/4	71/2	65/4	74/4	75/3	
후기이유식	소고기열무무른밥⑯	노른자고구마무른밥①	닭살오이무른밥⑮	소고기브로콜리무른밥⑯	노른자사과무른밥①	
열량/단백질	108/5	123/4	102/7	111/5	121/4	
날짜/요일	30 / 월					
초기이유식	무미음					
열량/단백질	27/1					
중기이유식	두부무죽⑤					
열량/단백질	63/2					
후기이유식	두부무무른밥⑤					
열량/단백질	107/4					

※ 초·중·후기 트니크니 이유식단은
어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여
만 3-5세 트니크니 일반식의
당일 및 전날 식재료
일부를 활용하도록 구성됩니다

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 미음, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	소고기 (국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)

알림

* 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.
※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 사용하는 식재료 성분표의 알레르기 유발물질을 확인 후 상이한 알레르기 표기는 수정하여 사용해도 좋습니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 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(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

☑ 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>