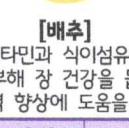
11월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 일반식 시아어린이집

영양사 : 최지원

날짜/요일	2 / 월	3 / 화 【아트리션+】	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	찹쌀죽	바나나	당근스틱 /떠먹는요구르트②	김가루죽⑤	샤인머스캣
점 심	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑯ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 숙주닭은국⑤⑥ 떡갈비구이 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	알감자버터구이②⑤ /우유②	크루아상①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	404/21	409/18	434/22	446/18	424/20
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전간식	귤/우유②	누룽지죽	삶은달걀①/보리차	채소죽	배
점 심	백미밥 닭살뭇국⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤ 표고장국⑤⑥ 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥⑨⑱	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	402/23	432/18	405/16	418/15	402/21
날짜/요일	16 / 월	17 / 화 【아트리션+】	18 / 수	19 / 목	20 / 금 【제철밥상】
오전간식	배/우유②	바나나	미숫가루⑤/우유②	대구살죽⑤⑥	단감
점 심	백미밥 북엇국①⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑤⑥⑯ 볼어묵조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파볶음밥⑤⑥⑮ 콩비지백탕⑤⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	연두부*간장⑤⑥	사과/우유②	유부초밥①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	밤식빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	401/18	446/16	444/21	432/15	434/19
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【국없는DAY】	26 / 목	27 / 금
오전간식	사과/우유②	미역죽⑤⑥	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯	귤
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:숭늉) 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	428/17	401/17	404/12(428/13)	400/17	403/20
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	배				
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	우유리조또②⑤				
열량/단백질	407/22				

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, 콩비지)	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	국내산
	오징어	동태	식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	진미채		
				돼지고기	소고기		오징어		
	국내산	국내산		국내산	호주산		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
  - * 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 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>