11월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 일반식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 최지원

날짜/요일	2 / 월	3 / 화 【아트리션+】	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	바나나	참쌀죽	당근스틱 /떠먹는요구르트②	김가루죽⑤	파인애플	양배추죽
점 심	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑯ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 떡갈비구이 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	우엉볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	알감자버터구이②⑤ /우유②	크루아상①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	404/21	409/18	434/22	446/18	424/20	313/8
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금	14 / 토
오전간식	귤/우유②	누룽지죽	삶은달걀①/보리차	채소죽	샤인머스캣	두유⑤
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	닭가슴살잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥⑨⑱	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	402/23	432/18	405/16	418/15	402/21	305/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화 【아트리션+】	18 / 수	19 / 목	20 / 금 【제철밥상】	21 / 토
오전간식	배/우유②	연근죽	미숫가루⑤/우유②	대구살죽⑤⑥	단감	달걀죽①
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	오징어덮밥⑤⑥⑰ 다시맛국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	연두부*간장⑤⑥	바나나/우유②	유부초밥①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	밤식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	401/18	446/16	444/2	432/15	434/19	304/12
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【국없는DAY】	26 / 목	27 / 금	28 / 토
오전간식	사과/우유②	미역죽⑤⑥	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯	귤	흑임자죽
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:숭늉) 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	428/17	401/17	404/12(428/13)	400/17	403/20	301/8
날짜/요일	30 / 월			생일		
오전간식	단감			귤		
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨			백미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	우유리조또②⑤			케이크①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	407/22			402/19		

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	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	동태	식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	진미채	
			돼지고기	소고기		오징어	
국내산	국내산		국내산	국내산		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
  - * 등근 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.

11 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 연장식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 고희수

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
저 녁	백미밥 유부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락국⑤⑥⑱ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	281/13	247/14	244/15	255/12	261/12
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
저 녁	백미밥 팽이장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 달걀부침①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	275/11	249/16	257/13	275/11	279/11
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
저 녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 닭살케첩볶음⑤⑥⑫⑮ 진미채조림②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 소고기잡채⑤⑥⑯ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 감자맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 배추김치⑨
열량/단백질	246/14	248/19	281/7	247/14	275/11
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
저 녁	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	273/15	254/13	243/15	245/14	254/10
날짜/요일	30 / 월				
저 녁	백미밥 미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	244/11				

※ 13개월–만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은
어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여
다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며,
동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

원산지표시											
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)				배추김치			
				국거리용		볶음 및 찜류 등		배추	고춧가루		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산	국내산		
동태	고등어	오징어	식육가공품	두부스테이크		훈제오리	너비아니	수산물가공품	진미채		
				돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기		오징어		
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		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>