11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	달걀김죽①⑤	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	동태죽⑤⑥	오이죽	기장죽
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 백김치	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	귤/우유②	군고구마/우유②	샤인머스캣	수제비⑤⑥	키위 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	432/19	452/21	344/14	448/15	411/19	312/11
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수 【국없는DAY】	12 / 목 【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	소고기죽⑱	모둠버섯죽	양파죽	연근죽	청경채죽	오트밀죽②
점 심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 백김치	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑲ 숭늉 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 백김치
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	귤/우유②	
열량/단백질	419/20	415/22	422/15	410/15	418/19	311/12
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	아욱죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑮⑱	김가루죽⑤	닭살죽⑮	찹쌀죽	우엉죽
점 심	백미밥 펭이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑱ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑱ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 백김치	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 백김치
오후간식	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	샤인머스캣	사과/우유②	배/우유②	
열량/단백질	424/15	419/20	315/12	413/19	416/17	307/6
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【면DAY】	26 / 목 【아트리션+】	27 / 금 생일	28 / 토
오전간식	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	귤	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우농⑤⑥⑨⑱ 백미밥1/3 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑱ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑱ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 백김치	백미밥 북어미역국⑤⑥ 치킨너겟 ①②④⑤⑥⑮⑱ 채소잡채⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	배	당근스틱 /떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥ /요구르트②	
열량/단백질	418/22	426/15	394/18	443/20	559/12	312/16
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	깨죽					
점 심	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침 ⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	단감/우유②					
열량/단백질	433/15					

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

원산지표시								
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리 고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)		백김치	
					국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	
동태	오징어	고등어	식육 가공품	함박스테이크		치킨까스	치킨너겟	
				돼지 고기	소고기	닭고기	닭고기	
러시아산	원양산	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.
- 아동산두는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
- 알레르기 유발물질(메뉴 옆 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 걸기가 있는 떡류(꿀떡, 굴떡 등)는 끝게 갈라서 제공해 주시기 바랍니다.
- ** 영아에게 제공되는 김치는 센지 않은 형태(백김치, 섞은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.