11 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 최지원

날짜/요일	2 / 월	3 / 화(아트리션*)	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	아욱죽⑤⑥	찹쌀죽	잔멸치죽	김가루죽⑤	양파죽	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	바나나/우유②	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	알감자버터구이②⑤ /우유②	파인애플 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	404/19	409/18	423/19	446/18	444/22	313/8
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금	14 / 토
오전간식	단호박죽	누룽지죽	참깨죽	채소죽	배추된장죽⑤⑥	가지죽
점 심	백미밥 닭살뭇국⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ [대체:소고기육전①⑤⑥⑯] 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥*양념장⑤ 표고장국⑤⑥ 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	찐고구마/우유②	삶은달걀①/보리차	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	400/23	432/18[446/16]	404/16	418/15	443/21	310/10
날짜/요일	16 / 월	17 / 화(아트리션*)	18 / 수	19 / 목	20 / 금(제철밥상)	21 / 토
오전간식	두부깻잎죽⑤	연근죽	치즈죽②	대구살죽⑤⑥	당근죽	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	배/우유②	바나나/우유②	유부초밥①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	단감/우유②	
열량/단백질	444/18	446/16	437/20	432/15	405/17	304/12
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수(국업는DAY)	26 / 목	27 / 금	28 / 토
오전간식	브로콜리죽	미역죽⑤⑥	무죽	장국죽⑤⑥⑯	고구마죽	흑임자죽
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ [대체:소고기구이⑤⑯] 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:숭늉) 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	샤인머스캣/우유②	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	412/17	401/17[448/15]	421/13(445/13)	400/17	443/19	301/8
날짜/요일	30 / 월			생일		
오전간식	연두부죽⑤			귤 [대체:소고기죽⑯]		
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨			백미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	단감/우유②			케이크①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질	401/22			402/19[446/20]		

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, 콩비지)	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수)		배추김치	
					국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산 (한우)	국내 산 (한우)	국내산	국내산
오징어	동태	식육가공품	떡갈비	수산물가공품	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	* 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>

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 곤대나물⑤⑥ 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

원산지 표시

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	국내 산 ( )	국내 산 ( )	국내산	산

동태	고등어	오징어	식육 가공품	두부스테이크		훈제오리	너비아니	수산물 가공품	진미채
				돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기		오징어
국내산	노르웨이산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		폐산

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.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>