11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금	7 / 토
오전간식	달걀김죽①⑤	두부죽⑤	감자죽⑤⑥	북어죽⑤⑥	우유죽	양파죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	고기국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	샤인머스캣/우유②	수제비⑤⑥	키위 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	643/27	681/35	606/25	684/23	626/27	495/17
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금	14 / 토
오전간식	소고기죽⑯	게살죽	기장죽	브로콜리죽	청경채죽	오트밀죽②
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	호떡/우유②	우동①⑤⑥	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	배/우유②	
열량/단백질	614/29	608/32	650/23(686/24)	604/22	615/27	453/18
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금	21 / 토
오전간식	계란죽	소고기스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	잔멸치죽	우엉죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지간장볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	NEW찐계란/우유 ①②④⑤⑥⑧⑯	샤인머스캣/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	611/21	612/27	606/24	611/29	612/20	476/10
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금	28 / 토
오전간식	팽이버섯죽죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	참치죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽	녹두죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 치킨너겟① 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추국⑨ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	배/우유②	잔치국수②	증편①②⑤⑥ /요쿠르트②	
열량/단백질	614/32	651/22	603/29(669/30)	678/30	658/23	461/22
날짜/요일	30 / 월					
오전간식	깨죽					
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	바나나/우유②					
열량/단백질	630/21					

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) 국거리용	소고기 볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	산 (호주)	산 (호주)	국내산	국내산

원산지 표시	오징어	고등어	식육 가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기
	중국산	국내산		국내산	국내산	국내산

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 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.

☑ 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>