11월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 최지원

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	아욱죽⑤⑥	찹쌀죽	잔멸치죽	김가루죽⑤	양파죽
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
오후간식	바나나/우유②	토마토⑫/치즈②	간장비빔국수⑤⑥	알감자버터구이②⑤ /우유②	파인애플 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	404/19	409/18	423/19	446/18	444/22
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
오전간식	단호박죽	누룽지죽	참깨죽	채소죽	배추된장죽⑤⑥
점 심	백미밥 닭살못국⑮ 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	귤/우유②	찐고구마/우유②	삶은달걀①/보리차	사과/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	400/23	432/18	404/16	418/15	443/21
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	두부깻잎죽⑤	연근죽	치즈죽②	대구살죽⑤⑥	당근죽
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	배/우유②	바나나/우유②	유부초밥①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	단감/우유②
열량/단백질	444/18	446/16	437/20	432/15	405/17
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
오전간식	브로콜리죽	미역죽⑤⑥	무죽	장국죽⑤⑥⑯	고구마죽
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	샤인머스캣/우유②	수제비⑤⑥	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	412/17	401/17	421/13(445/13)	400/17	443/19
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	연두부죽⑤				
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨				
오후간식	단감/우유②				
열량/단백질	401/22				

식단 더 알아보기

- 식단 안내 영상
- 아트리션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

이달의 제철 식재료



[배추]
비타민과 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 면역력 향상에 도움을 줘요!

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	호주산	호주산	국내산	국내산
	오징어	동태	식육 가공품	떡갈비	수산물 가공품	진미채	식단은 시장 상황에 따라 동일 식품군으로 연령에 맞춰 크기와 양을 조절합니다. 이유식은 가정식으로 대체합니다.		
				돼지고기 / 소고기		오징어			
	국내산	국내산		국내산 / 호주산		칠레산			

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.