



월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일 반식

식단은 3-5세를 기준으로 작성되었으며, 영아반은 연령별 특성을 고려하여 조리방법을 다르게 하여 제공합니다. (0세-2세는 크기와 간을 따로 조절하여 제공합니다.)



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일		8.31 / 월		이달의 제철 식재료 [자두] 식이섬유와 항산화물질이 풍부해 장 건강을 개선하고 체내 염증을 줄여줘요!		식단 더 알아보기 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량							
오전간식		바나나 기장밥											
점심		차돌된장국⑤⑥⑩ 간장파파두부 ⑤⑥⑨⑩⑪ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨											
오후간식		마들렌①②⑤⑥/우유②											
열량/단백질		610/24											
날짜/요일		3 / 월		4 / 화		5 / 수		6 / 목[아트리션*]		7 / 금			
오전간식		자두		채소죽		미숫가루⑤/우유②		우영죽		멜론			
점심		백미밥 된장찌개⑤⑥ 매추리알게첩조림 ①⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨		닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨		차조밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 어묵숙갓국 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②⑫ 배추김치⑨			
오후간식		머핀①②⑤⑥/우유②		찐옥수수/우유②		한도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮		NEW 바나나셰이크②		온도토리묵밥⑤⑥⑨			
열량/단백질		605/23		652/28		653/33		606/31		617/26			
날짜/요일		10 / 월		11 / 화		12 / 수[국없는DAY]		13 / 목		14 / 금 말복			
오전간식		수박		양배추죽		사과		브로콜리죽		샤인머스켓			
점심		차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		해물짜장라이스 ②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 달걀찜① 무생채 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②		알감자구이⑤/우유②		우유리조또②⑤		간장비빔국수⑤⑥		후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑬⑭⑮⑯/우유②			
열량/단백질		642/23		624/23		602/26(639/26)		608/27		611/27			
날짜/요일		17 / 월		18 / 화		19 / 수		20 / 목[아트리션*]		21 / 금			
오전간식				장국죽⑤⑥⑩		씨리얼⑤⑥/우유②		옥수수스프②⑤⑥⑬⑭⑮		바나나			
점심				차조밥 순두부국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨		베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 새우탕국⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 소고깃국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				카스텔라①②⑤⑥/우유②		찐단호박/매실차		멜론/우유②		삶은달걀①/우유②			
열량/단백질				대체공휴일 653/25		602/22		606/34		600/31			
날짜/요일		24 / 월		25 / 화		26 / 수[면DAY]		27 / 목		28 / 금			
오전간식		복숭아⑪		새송이죽		오이스틱 /떠먹는요구르트②		누룽지죽		배			
점심		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 무쌈 배추김치⑨		흑미밥 복어국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		불고기스파게티⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 토마토무침⑫ 깍두기⑨		차조밥 미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 근대맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		수박화채②		잔멸치주먹밥⑤⑥		물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질		609/23		609/20		600/29(666/30)		606/27		621/29			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			콩		닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 정소]표기 필수)		배추김치			
				두부류				국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루		
				콩국수									
		국내산		국내산				국내산 (호주산)		국내산 (호주산)		국내산	
알림	알레르기	오징어		고등어		햄박스테이크		베이컨		훈제오리			
		페루산		국내산		돼지고기		소고기		돼지고기			
		국내산		국내산		국내산		외국산		국내산			
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산			
* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다. * 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 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참나물 * 동그한 형태의 음식(거북, 바울토마토 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 키즈노트운영일지에 안내기록하되 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.

