11월 식단표 / 만 3-5세 트니크니

수원시 어린이급식관리지원센터

영양사 : 오남주.양서연

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)생일잔치	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스캣	두부깻잎죽⑤	바나나	참치죽⑤⑥⑯⑱	키위	
점심	차조밥/양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥/깍두기⑨	백미밥/닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥/배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥/깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥/배추김치⑨	수수밥/감자맑은국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥/배추김치⑨	식단 더 알아보기
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	참깨주먹밥①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ /우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯/ 샤인머스켓	
저녁	흑미밥/두부탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥/깍두기⑨	기장밥/애호박된장국⑤⑥ 소고기전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥/배추김치⑨	수수밥/취나물된장국⑤⑥ 닭살장똑똑이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥/깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥/배추김치⑨	돼지고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑩ 채소당면국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	✓ 식단 안내 영상 ✓ 아트리션 교육자료 ✓ 영유아 적정 배식량
저녁간식	씨리얼⑤⑥/우유②	어린이치즈②	삶은달걀①	우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)【국없는DAY】	12(목)【아트리션+】	13(금)	14(토)
오전간식	사과	모둠버섯죽	단감	연근죽 / 배	배	
점심	흑미밥/유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥/배추김치⑨	차조밥/황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤/배추김치⑨	닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맛살볶음①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨/요구르트②	수수밥/시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥/깍두기⑨	백미밥/소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥배추김치⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
저녁	수수밥/표고장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 사과상추무침⑤⑥/깍두기⑨	백미밥/배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 미역무침⑤⑥/깍두기⑨	흑미밥/숙주맑은국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥/배추김치⑨	기장밥/새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥/배추김치⑨	두부채소덮밥⑤⑥⑨⑱ 참치찌개⑤⑥⑨⑯⑱ 연근들깨무침①⑤ 깍두기⑨	
저녁간식	미숫가루⑤/우유②	우유②	삶은달걀①	씨리얼⑤⑥/우유②	어린이치즈②	
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스캣	당근스프②⑤⑥⑮⑯	미숫가루⑤/우유②	닭살죽⑮/ 샤인머스켓	귤	
점심	기장밥/꽹이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥/깍두기⑨	백미밥/시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥/깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰/콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥/배추김치⑨	차조밥/애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥/깍두기⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 볼어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채/배추김치⑨	
오후간식	호빵②⑤⑥/우유②	알감자구이⑤/매실차	NEW 연두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	바나나/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
저녁	수수밥/양파된장국⑤⑥ 목살간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥/배추김치⑨	흑미밥/부추맑은국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 팽이버섯볶음⑤⑥/깍두기⑨	차조밥/닭개장⑤⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥/배추김치⑨	백미밥/오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부강정⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥/배추김치⑨	소고기덮밥 ⑤⑥⑮⑯⑱ 얼갈이맑은국⑤⑥ 과일샐러드②//두기⑨	
저녁간식	우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	어린이치즈②	삶은달걀①	매실차	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)【멱DAY】	26(목) 【아트리션】	27(금)	28(토)
오전간식	토마토⑫	파프리카죽	귤	김가루죽⑤/ 배	사과	
점심	백미밥/열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥/깍두기⑨	기장밥/들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥/깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥/배추김치⑨	수수밥/소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥/배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥/깍두기⑨	
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤	브로콜리주먹밥⑤⑥⑯	당근스틱/떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥//우유② /배	
저녁	차조밥/물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 열무무침⑤⑥/깍두기⑨	수수밥/숙주된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥/배추김치⑨	흑미밥/시래기된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추볶음⑤⑥/깍두기⑨	기장밥/유부된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥/깍두기⑨	쌀국수②⑤⑥⑮⑯/백미밥1/3 새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
저녁간식	우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	어린이치즈②	삶은달걀①	미숫가루⑤/우유②	
날짜	30(월)	31(화)				
오전간식	귤					
점심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 삼치조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥/깍두기⑨					
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②					
저녁	수수밥/근대된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑨⑫⑯ 무쌈/배추김치⑨					
저녁간식	어린이치즈②					

이달의 제철 식재료



[배추]

비타민과 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 면역력 향상에 도움을 줘요

☺ 시립원천동어린이집은 수원시어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 사용합니다. 3-5세 아트리션 식단을 기준으로 사용하고 있으며 영아반은 조리방법, 배식양, 크기, 맵기, 무르기 등을 조절하여 제공합니다. 당일 식단은 카페에 사진으로 공지하고 보존식으로 144시간이상 냉동보존고에 보관합니다.

☺ 모든 식자재는 CJ.freshway에서 공급받으며, 불가피한 식자재를 제외하고는 국내산을 사용합니다.

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩(두부류)	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산

수산물	오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크		치킨까스	훈제오리	너비아니				수산물가공품	참치	진미채	
				돼지고기	소고기	닭고기	돼지고기	소고기	돼지고기				다랑어	오징어	
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				원양산	원양산	

알림

- 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 생략합니다.)
- * 식단표에 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.
- 알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
- 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.