

7

월 식단표 / 13개월-만 2세

트니크니 족식



수원시 어린이·사회복지복지관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 수	2 / 목 [국·아트리션]	3 / 금	4 / 토	
오전간식			소고기죽	들깨죽	브로콜리죽	인마운김치죽	
점심			오리고기복음밥 감자맑은국 배추나물 깍두기	수수밥 근대된장국 돼지고기탕 김구이 깍두기	차조밥 오징어국 두부양념조림 고사리나물 배추김치	소로로비빔밥 우렁콩나물 깍두기	
오후간식	안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		냉우동	 견과구마/보리차	 참외/우유		
열량/단백질	6 / 월	7 / 화	416/15	410/17	411/16	312/13	
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수 [국·아트리션]	9 / 목	10 / 금	11 / 토	
오전간식	새우살죽	크림스프	아욱죽	치즈죽	두부깻잎죽	물두죽	
점심	백미밥 콩나물된장국 달걀조림 가지나물 배추김치	수수밥 애호박국 소고기전 팽이버섯두침 깍두기	돼지고기하이아이스 달걀찜 (추가:송송) 어묵볶음 두부채 배추김치	차조밥 활태미역국 달걀간장조림 상추무침 깍두기	기장밥 소고기된장국 삼치구이 오이나물 깍두기	우렁콩나물 달걀양파국 배추김치	
오후간식	 멜론/우유	채소전	 바나나/우유	토마토매실청절임	 배/우유		
열량/단백질	420/21	424/19	436/17(460/18)	423/16	424/21	321/12	
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목 [국·아트리션]	17 / 금	18 / 토	
오전간식	양송이죽	개살죽	우거지된장죽	당근죽		타락죽	
점심	흑미밥 배추국 돼지고기사태전 파프리카나물 깍두기	기장밥 맑은육개장 간장마파두부 김자반 배추김치	백미밥 삼계탕 잔멸치볶음 청로묵두침 깍두기	열무비빔밥 유부된장국 떡갈비조림 배추김치 요구르트		오징어비빔밥 유채국 배추김치	
오후간식	 사과/우유	 견과구마/우유	 수박/우유	수제비			
열량/단백질	411/18	437/18	429/19	451/18	계현절	312/12	
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금	25 / 토	
오전간식	참치죽	표고죽	단호박죽	가지죽	복어죽	옥수수죽	
점심	차조밥 시래기된장국 소고기장독국 콩나물무침 깍두기	백미밥 청경채맑은국 순살달걀비 우렁조림 깍두기	각두기복음밥 오이냉국 미니돈까스 배추김치	기장밥 달걀찜 고동어조림 고구마순나물 배추김치	수수밥 미소장국 돼지고기굴소스볶음 브로콜리숙회 깍두기	초계국수 배미반 깍두기	
오후간식	 배/우유	어묵탕	미숫가루/우유	 바나나/우유	 자두/우유		
열량/단백질	434/20	415/20	420/11	435/20	425/20	315/13	
날짜/요일	27 / 월	28 / 화(생일)	29 / 수 [면·DAY]	30 / 목	31 / 금		
오전간식	무죽	닭죽	달걀죽	누룽지죽	잔멸치죽		
점심	기장밥 버섯맑은국 연두부·양념장 명엽채볶음 깍두기	백미밥 새우살미역국 목살스테이크 과일샐러드 배추김치	양지살국수 (추가:백미밥 1/3) 새우살계절조림 양배추무침 깍두기	흑미밥 얼갈이된장국 돼지고기보쌈 애호박나물 깍두기	차조밥 소고기탕국 맛살볶음 숙주나물 배추김치		
오후간식	 수박/우유	케이크	 파프리카스틱/떡볶이요구르트	오미자화채	 복숭아/우유		
열량/단백질	415/18	453/17	429/24(471/25)	410/20	415/16		
원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)	콩	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우·육우·젓식표기 필수])	배추김치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	소고기	국내산(한우)	국내산
알림	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대명양산
	★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.						
	원산지 ● 국내산 재료의 수급이 어려울 경우 대체식품군 또는 수입산으로 대체됩니다.						
알레르기	● 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲꽃						
	배식 ● 동근 형태의 음식(가봉, 방울토마토 등) 및 알기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다.						
배식	** 알레르기 반응이 있는 음식은 별도(연골채, 볶은 김치 등)로 선택하여 제공합니다.						

*글꼴 출처: 경기천년재목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레터콘



월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 연장식



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 김슬경

날짜/요일		※ 13개월-만 2세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.								
저녁										
열량/단백질										
날짜/요일		식단 더 알아보기		1 / 수	2 / 목	3 / 금				
저녁		 ● 식단 안내 영상 ● 알레르기 교육자료 ● 영유아 영양 배식량		흑미밥 두부달걀국①⑥ 간장오징어조림⑥⑦⑩ 근대나물⑥⑥ 백김치⑨	기장밥 배추들깨국⑥⑥ 소불고기⑥⑥⑩ 도토리묵무침⑥⑥ 백김치⑨	로제스파게티 ②⑥⑥⑩⑩⑩⑩ 미소장국⑥⑥ 채소피클 백김치⑨				
열량/단백질				248/17	269/12	265/9				
날짜/요일		6 / 월	7 / 화	8 / 수	9 / 목	10 / 금				
저녁		기장밥 팽이장국⑥⑥ 계육복음⑥⑥⑩ 얼갈이무침⑥⑥ 백김치⑨	차조밥 가지국⑥⑥ 순살찜닭⑥⑥⑩ 콩나물무침⑥⑥ 백김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑥⑥ 동그랑땡①⑥⑥⑩⑩⑩⑩ 애호박나물⑥⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵국①②⑥⑥⑥⑩ 온두부·양념장⑥⑥ 우렁조림⑥⑥ 백김치⑨	닭살치즈복음밥②⑥⑩ 무채국⑥⑥ 양배추무침⑥⑥ 백김치⑨				
열량/단백질		250/15	252/15	263/8	255/10	259/12				
날짜/요일		13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목	17 / 금				
저녁		차조밥 달걀탕⑤ 맛살복음①②⑥⑥⑦⑩⑩⑩ 브로콜리사과무침⑥⑥ 백김치⑨	수수밥 미역된장국⑥⑥ 오리고기구이⑥⑥ 배추무침⑥⑥ 백김치⑨	흑미밥 숙주말은국⑥⑥ 소고기복합 ②⑥⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 얼무나물⑥⑥ 백김치⑨	기장밥 감자국⑥⑥ 달걀말이①⑥ 무나물⑥⑥ 백김치⑨					
열량/단백질		258/16	269/12	255/13	260/10	제한식				
날짜/요일		20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금				
저녁		수수밥 맑은우동국⑥⑥⑩⑩ 치킨커들렛 ①②⑥⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 청경채나물⑥⑥ 백김치⑨	기장밥 오징어국⑥⑥⑩⑩ 돼지고기단호박조림⑥⑥⑩ 시래기무침⑥⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑥⑥ 달걀찜① 어묵복음 ①②⑥⑥⑥⑩⑩⑩ 백김치⑨	차조밥 표고된장국⑥⑥ 소고기데리야끼복음 ⑥⑥⑩⑩⑩⑩ 가지무침⑥⑥ 백김치⑨	참치마요덮밥 ①⑥⑥⑩⑩⑩⑩ 안매운김치국⑥⑥⑩ 양상추유자청무침 백김치⑨				
열량/단백질		275/9	255/15	252/12	248/15	261/13				
날짜/요일		27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금				
저녁		차조밥 양배추된장국⑥⑥ 메추리알조림①⑥⑥ 숙주나물⑥⑥ 백김치⑨	수수밥 새우살묵국⑥⑥⑩ 묵삼구이⑥⑥ 파프리카무침⑥⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑥⑥ 소고기버섯복음⑥⑥⑩ 잔멸치조림⑥⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부탕국⑥⑥ 맛살스크램블에그 ①②⑥⑥⑦⑩⑩⑩⑩ 얼무무침⑥⑥ 백김치⑨	고기국수⑥⑥⑩⑩ 백미밥 1/3 얼갈이나물⑥⑥ 백김치⑨				
열량/단백질		251/12	274/13	261/13	253/13	250/11				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	배추김치			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산 (한우)	뽕육 및 찜류 등 국내산 (한우)	배추 국내산	고춧가루 국내산	
	오징어 국내산	식용 가공품	동그랑땡 돼지고기	치킨커들렛 닭고기	참치 다랑어	수산물 가공품	국내산	국내산	국내산	
알림	알레르기	★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다. 원산지 ● 국내산 재료의 수급이 어려울 경우 대체식품군 또는 수입산으로 대체됩니다.								
	배식	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④황금 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토모 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲감 * 동년 형태의 음식(거품, 방울토마토 등) 및 활기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 염지 않은 형태(백김치, 찹쌀 김치 등)로 선택하여 제공합니다.								

<글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래터콘>