# 9월 시립푸르지오자이2어린이집 식단표

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 김민지

| 날짜/요일 | | 1 / 화 | 2 / 수 | 3 / 목【아트리션+】 | 4 / 금 | 5 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 크림스프②⑤⑥⑮⑯ | 사과 | 고구마죽 | 샤인머스캣 | 떠먹는요구르트② |
| 점 심 | | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>어묵당근볶음<br>①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>김구이⑤<br>배추김치⑨ | 간장수육덮밥⑤⑥⑩<br>양배추된장국⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 게살볶음밥<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | | 단호박꿀찜/매실차 | 부추전①⑤⑥/우유② | 칼국수⑤⑥ | 유부초밥①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | | 604/20 | 644/22 | 620/23 | 656/28 | 451/15 |
| 날짜/요일 | 7 / 월 | 8 / 화 | 9 / 수【국없는DAY】 | 10 / 목 | 11 / 금 | 12 / 토 |
| 오전간식 | 키위 | 참치죽⑤⑥⑯⑱ | 배 | 양파죽 | 바나나 | 브로콜리죽 |
| 점 심 | 흑미밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>새우살케첩조림<br>⑤⑥⑨⑫<br>숙주무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑯⑱<br>돈까스*소스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>표고장국⑤⑥<br>닭살장똑똑이⑤⑥⑮<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>스크램블에그①②⑤<br>시래기무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 오징어덮밥⑤⑥⑰<br>배추된장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 밤식빵①②⑤⑥/우유② | 씨리얼⑤⑥/우유② | 삼색주먹밥⑤⑥⑯ | 치즈스틱①②⑤⑥⑯ | 핫케이크①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 636/30 | 639/31 | 637/21 | 681/39 | 605/24 | 450/17 |
| 날짜/요일 | 14 / 월 | 15 / 화 생일 | 16 / 수 | 17 / 목【아트리션+】 | 18 / 금 | 19 / 토 |
| 오전간식 | 사과 | 단호박스프②⑤⑥⑮⑯ | 샤인머스캣 | 김가루죽⑤ | 멜론 | 밤죽② |
| 점 심 | 차조밥<br>된장찌개⑤⑥<br>소시지채소볶음<br>①②⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑱<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기콩나물밥*양념장<br>⑤⑥⑯<br>근대된장국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>오렌지주스 | 백미밥<br>맑은우동국⑤⑥⑨⑱<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>설렁탕②⑤⑥⑮⑯⑱<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀국수②⑤⑥⑮⑯<br>백미밥1/3<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 핑거스틱빵①②⑤⑥<br>/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② | 찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>/우유② | 고구마맛탕⑤/우유② | 달걀간장밥①⑤⑥ | |
| 열량/단백질 | 673/24 | 752/16 | 600/22 | 684/21 | 633/31 | 459/12 |
| 날짜/요일 | 21 / 월 | 22 / 화【면DAY】 | 23 / 수 | 24 / 목 | 25 / 금 *추석* | 26 / 토 |
| 오전간식 | 바나나 | 표고버섯죽 | 키위 | | | |
| 점 심 | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>연두부*양념장⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잔치국수①⑤⑥<br>동그랑땡전<br>①⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>오리고기볶음⑤⑥<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 롤치즈빵①②⑤⑥<br>/우유② | 당근스틱<br>/떠먹는요구르트② | 약과⑤⑥/우유② | | | |
| 열량/단백질 | 656/28 | 618/26 | 669/21 | | | |
| 날짜/요일 | 28 / 월 | 29 / 화 | 30 / 수 | | | |
| 오전간식 | 배 | 연근죽 | 미숫가루⑤/우유② | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>NEW 소고기무조림⑤⑥⑯<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 닭살치즈볶음밥②⑤⑮<br>팽이장국⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | 단호박카스텔라<br>①②⑤⑥/우유② | 찐단호박/둥굴레차 | 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ | | | |
| 열량/단백질 | 649/25 | 601/24 | 610/29 | | | |

**이달의 제철 식재료**

[표고버섯]
베타글루칸과 비타민D가 풍부해 면역력을 높이고 뼈 건강에 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 | 볶음 및 찜류 등 | 배추김치 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 |

| 가공품 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오징어 | 고등어 | 식육 가공품 | 돈까스 돼지고기 | 소시지 돼지고기 | 동그랑땡 돼지고기 | 수산물 가공품 | 참치 다랑어 |
| 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 원양산 |

**알림**

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.
- ★ 식단의 열량/단백질 정보는 만 3세-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만 2세는 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.
- 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: * 둥근 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.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>