



9 월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식



시립 푸르지오자이3 어린이집

날짜/요일		1 / 화		2 / 수		3 / 목【휴아트리션*】		4 / 금				
오전간식		크림스프②⑤⑥⑬⑭		사과		고구마죽		멜론				
점 심		백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵당근볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 김구이⑤ 배추김치⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 무채국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식		단호박꿀찜/매실차		새우전①⑤⑥⑨/우유②/ 건강과일		쌀국수②⑤⑥⑬⑭		유부초밥①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질		415/14		444/22		423/16		448/19				
날짜/요일		7 / 월		8 / 화		9 / 수【국없는DAY】		10 / 목		11 / 금		
오전간식		키위		참치죽⑤⑥⑬⑭		배		양파죽		바나나		
점 심		백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 새우완자①⑤⑥⑨ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 추가:송송 돈까스*소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 표고장국⑤⑥ 달걀장뚝뚝이⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		밤식빵①②⑤⑥/우유②		씨리얼⑤⑥/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬/ 건강과일		치즈스틱①②⑤⑥⑬		한케이크*시럽①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질		436/21		433/16		455/15		443/25		421/17		
날짜/요일		14 / 월		15 / 화		16 / 수		17 / 목【휴아트리션*】		18 / 금 *생일*		
오전간식		사과		안매운김치죽⑨		토마토⑩		김가루죽⑤		배		
점 심		백미밥 순두부탕국⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지주스		백미밥 맑은우동국⑤⑥⑨⑬ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮		찐만두*간장①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ ⑯/우유②/ 건강과일		고구마범벅①⑤/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질		412/16		446/19		426/16		440/17		415/10		
날짜/요일		21 / 월		22 / 화【며DAY】		23 / 수		24 / 목		25 / 금 *추석*		
오전간식		바나나		미역죽⑤⑥		키위						
점 심		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수①⑤⑥ 추가:백미밥1/3 동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②		당근스틱 /떠먹는요구르트②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질		449/19		453/19		419/17						
날짜/요일		28 / 월		29 / 화		30 / 수						
오전간식		배		연근죽		미숫가루⑤/우유②						
점 심		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기부추조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		닭살치즈볶음밥②⑤⑬ 팽이장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		 [표고버섯] 베타글루칸과 비타민D가 풍부해 면역력을 높이고 뼈 건강에 도움을 줍요!				
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		단호박튀김⑤⑥ /동굴레차		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬/ 건강과일						
열량/단백질		451/19		471/18		410/20						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩		닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,청소]표기 필수)		배추김치			
		두부류					국거리용	볶음 찜류 등	배추	고춧가루		
		국내산	국내산								국내산 (한우)	국내산 (한우)
		오징어									식육 가공품	돈까스
페루산		돼지고기	돼지고기	돼지고기	다량어							
				국내산	국내산	국내산	수산물 가공품	원양산				
알림		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 ⑲잣										

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

감수완료
영양사 : 송주현