11월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 죽식

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금 생일파티
오전간식	당근스프	새우살죽⑨	근대죽⑤⑥	누룽지탕	두부깻잎죽⑤
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 치킨너겟 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	그래놀라씨리얼/우유②	찐감자/우유②	샤인머스캣/우유②	수제비⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	432/19	454/21	412/18	449/15	452/19
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수 【국없는DAY】	12 / 목 【아트리션+】	13 / 금
오전간식	브로콜리스프	버섯죽	감자죽	연근죽	청경채죽
점 심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	배/우유②
열량/단백질	422/20	418/22	434/16(457/16)	410/15	423/19
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	옥수수스프	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	찹쌀죽
점 심	기장밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	NEW 두부샐러드 ①②④⑤⑥⑧⑯	샤인머스캣/우유②	귤/우유②
열량/단백질	424/15	419/20	417/18	413/19	417/17
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수 【면DAY】	26 / 목 【아트리션+】	27 / 금
오전간식	양파스프	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	배/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	418/22	423/15	419/20(462/21)	446/20	451/16
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	고구마스프				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	배/우유②				
열량/단백질	433/15				

이달의 제철 식재료



[배추]
비타민과 식이섬유가
풍부해 장 건강을 돕고
면역력 향상에 도움을 줘요!

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

오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크	치킨까스
			돼지고기	닭고기
국내산	국내산		국내산	국내산

알림

알레르기

* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다.

* 알레르기 유발물질
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

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