



영양사 : 박소담, 고은수

관 명

지구촌 어린이집

| 일자/요일  |  | 1(목)                                                                              |  | 2(금)                                                |  | 3(토)                                                                                       |  |                                                |  |                                                                                     |  |                                             |  |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|
| 오전간식   |  | ☺ 쇠고기청경채죽⑩                                                                        |  | ☺ 닭살브로콜리죽⑮                                          |  |                                                                                            |  |                                                |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 점심     |  | 쇠고기김가루주먹밥⑤⑩<br>미소장국⑤⑥<br>바나나                                                      |  | 쌀밥<br>북어양파국⑤⑥<br>돼지고기구이*두부볶음⑨⑩⑪⑫<br>☺ 청경채나물<br>깍두기⑨ |  | 개천절<br> |  |                                                |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 오후간식   |  | 핑거스틱빵①②⑥/우유②<br>230 5                                                             |  | ☺ 배/우유②<br>420 20                                   |  |                                                                                            |  |                                                |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 열량/단백질 |  |                                                                                   |  |                                                     |  |                                                                                            |  |                                                |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 일자/요일  |  | 5(월)                                                                              |  | 6(화)                                                |  | 7(수)                                                                                       |  | 8(목)                                           |  | 9(금)                                                                                |  | 10(토)                                       |  |
| 오전간식   |  |                                                                                   |  | 근대죽⑤⑥                                               |  | 연두부버섯죽⑤⑥                                                                                   |  | 어묵양파죽⑤⑥                                        |  |                                                                                     |  | 우유②                                         |  |
| 점심     |  |  |  | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑮<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨         |  | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩<br>양배추요거트샐러드①②⑤<br>깍두기⑨                                       |  | 쌀밥<br>안매운육개장⑤⑥⑮<br>연두부달걀찜①⑤<br>김구이<br>백김치⑨     |  |  |  | 쌀밥1/2<br>잔치국수⑤⑥<br>☺ 참치무조림⑤⑥<br>백김치⑨        |  |
| 오후간식   |  |                                                                                   |  | 햇케이크①②⑤⑥/우유②<br>441 18                              |  | 바나나/치즈②<br>416 17                                                                          |  | 찐감자/우유②<br>416 16                              |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 열량/단백질 |  |                                                                                   |  |                                                     |  |                                                                                            |  |                                                |  |                                                                                     |  | 315 15                                      |  |
| 일자/요일  |  | 12(월)                                                                             |  | 13(화)                                               |  | 14(수) 국없는날                                                                                 |  | 15(목)                                          |  | 16(금)                                                                               |  | 17(토)                                       |  |
| 오전간식   |  | 콩나물당근죽⑤⑥                                                                          |  | 쇠고기죽⑩                                               |  | ☺ 흰살생선배추죽                                                                                  |  | 두부가지죽⑤                                         |  |                                                                                     |  | 두유⑤                                         |  |
| 점심     |  | 쌀밥<br>콩비지국⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨                                       |  | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨        |  | ☺ 송능<br>물만두⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨                                                           |  | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>☺ 임연수국⑤⑥<br>☺ 연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ |  | 가을 운동회                                                                              |  | 돈육소보로덮밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>단무지무침⑬<br>백김치⑨     |  |
| 오후간식   |  | ☺ 사과/우유②                                                                          |  | 살은달걀①/우유②                                           |  | ☺ 단감/액상요구르트②                                                                               |  | 찐고구마/우유②                                       |  |                                                                                     |  |                                             |  |
| 열량/단백질 |  | 422 15                                                                            |  | 427 17                                              |  | 433 14                                                                                     |  | 433 16                                         |  |                                                                                     |  | 301 12                                      |  |
| 일자/요일  |  | 19(월)                                                                             |  | 20(화)                                               |  | 21(수) 컬러푸드DAY                                                                              |  | 22(목)                                          |  | 23(금)                                                                               |  | 24(토)                                       |  |
| 오전간식   |  | ☺ 달걀브로콜리죽①                                                                        |  | 미역죽⑤⑥                                               |  | 참깨죽                                                                                        |  | 새송이버섯죽                                         |  | 참살닭죽⑮                                                                               |  | 우유②                                         |  |
| 점심     |  | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기근약조림⑤⑥⑮<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                       |  | 쌀밥<br>돼지고기수육곰탕⑩<br>☺ 브로콜리스크램블에그①⑤<br>숙주나물<br>깍두기⑨   |  | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>수제순살치킨⑤⑥⑮<br>양배추샐러드①⑤⑫<br>깍두기⑨                                          |  | 쌀밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑮<br>☺ 무생채<br>백김치⑨        |  | 쌀밥<br>☺ 순두부백탕⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑮<br>파프리카새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨                                 |  | 쌀밥1/2<br>카레우동⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨          |  |
| 오후간식   |  | 포도/치즈②                                                                            |  | 버터감자구이②/우유②                                         |  | 바나나/케이크①②⑥/우유②                                                                             |  | 크로와상①②⑥/우유②                                    |  | 채소스틱(오이)/떡볶이요구르트②                                                                   |  |                                             |  |
| 열량/단백질 |  | 439 17                                                                            |  | 427 16                                              |  | 443 16                                                                                     |  | 428 20                                         |  | 417 22                                                                              |  | 278 9                                       |  |
| 일자/요일  |  | 26(월)                                                                             |  | 27(화)                                               |  | 28(수)                                                                                      |  | 29(목)                                          |  | 30(금)                                                                               |  | 31(토)                                       |  |
| 오전간식   |  | 쇠고기시금치죽⑩                                                                          |  | 채소죽                                                 |  | 두부양배추죽⑤                                                                                    |  | 달걀양파죽①                                         |  | 고구마죽                                                                                |  | 두유⑤                                         |  |
| 점심     |  | 쌀밥<br>부추감자된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>백김치⑨                                      |  | ☺ 쇠고기뭇국⑮<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>백김치⑨           |  | 쌀밥<br>들깨팽이버섯국⑤⑥<br>☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮<br>으깬고구마샐러드①⑤<br>깍두기⑨                                     |  | 쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>☺ 삼치무조림⑤⑥<br>시금치나물<br>백김치⑨    |  | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>☺ 참나물사과무침⑤⑥<br>백김치⑨                                    |  | 오므라이스①⑤<br>미소장국⑤⑥<br>☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ |  |
| 오후간식   |  | ☺ 사과/두유⑤                                                                          |  | 카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/우유②                               |  | ☺ 단감/우유②                                                                                   |  | 미트소스스파게티⑥⑫⑮/우유②                                |  | 바나나/우유②                                                                             |  |                                             |  |
| 열량/단백질 |  | 412 17                                                                            |  | 446 14                                              |  | 422 15                                                                                     |  | 452 20                                         |  | 423 15                                                                              |  | 273 11                                      |  |
| 원산지 표시 |  | 밥, 죽<br>쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)<br>국내산<br>배추김치<br>배추<br>고춧가루                            |  | 돼지고기<br>닭고기<br>국내산<br>백김치<br>배추<br>국내산              |  | 쇠고기<br>오리고기<br>국내산/<br>한우<br>고등어<br>국내산                                                    |  | 가공품<br>원산지 표시<br>국내산<br>훈제오리<br>오리고기<br>국내산    |  | 두부<br>콩<br>국내산<br>연두부<br>콩<br>국내산<br>순두부<br>콩<br>국내산<br>떡갈비<br>돼지고기                 |  | 콩비지<br>참치<br>다량어<br>국내산<br>원양산              |  |

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

\* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

\* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

\* 채식식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등

\* 파란색 글씨 : 신선식품

\* 보라색 글씨 : 국없는날

\* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ (2020.09.09 개정)

<아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

<급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>

• 평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 맞추어 작성되었습니다.

| 연령     | 에너지(kcal) | 단백질(g) <sup>1)</sup> | 칼슘(mg) |
|--------|-----------|----------------------|--------|
| 만 1-2세 | 900       | 20                   | 450    |

\* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량 필요량의 15% 전후로 제공

\* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다

\* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.



지구촌 어린이집

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.