



2026년 9월 식단



만 0-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립원평하나 어린이집

일자/요일	1(화)			2(수)		3(목)		4(금)				
오전간식	순두부배추죽⑤			사과/우유②		황태청경채죽		복숭아⑩/두유⑤				
점심	차조밥/포도 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨			쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨		잡쌀밥/포도 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑩ 청경채나물 각두기⑨				
오후간식	모듬과일⑩⑩⑩/우유②			토마토소스파스타⑥⑩		치즈스틱⑩⑩⑩/매실차		다진유부주먹밥⑩				
열량/단백질	425 17			415 18		436 21		421 18				
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)			
오전간식	토마토⑩/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		찐고구마/우유②			
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우유조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥/포도 열갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포묵김부침⑤⑥ 각두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥/포도 안매운김치국⑨ 연양식박볶고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 각두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 된장파파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩		카스텔라⑩⑩⑩/우유②		후리가게주먹밥⑤		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥			
열량/단백질	413 17		433 15		411 17		425 18		446 17			
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)			
오전간식	포도		닭살시금치죽⑤⑥⑩		배		두부가지죽⑤		사과/우유②			
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨		흑미밥/복숭아 단호박스프② 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 백김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 브로콜리감개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥/복숭아 견새우아욱된장국⑤⑥⑨ 혼제오리볶음 얼갈이나물 각두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김부침⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/애플사과요르트②		찐감자/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질	413 17		453 14		431 14		445 18		423 18			
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석			
오전간식	샤인머스켓		유부감자죽⑤		바나나		추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.					
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑩ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑩ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기물국⑩ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	구운달걀①/우유②		말기찜치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②							
열량/단백질	416 19		459 19		428 15							
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수) 월요일							
오전간식	사과		애호박양파죽		복숭아⑩/두유⑤		식단구성 안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 - 플러스식단 : 병학 등과 같이 기간 현행에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 - 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 - 푸드브릿지 : 매우 중요한 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 실천적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 계곡(관장 염도 0.5이하) - 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 (or) 메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / (추가) 메뉴 : 추가 제공할 수 있는 메뉴					
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		차조밥/배 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	찐고구마/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		김가루주먹밥							
열량/단백질	411 20		440 16		430 14							
원산지 표시	밥,죽		누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부	
	쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)										순두부	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		콩	
	백김치				고등어		오징어		동태		혼제오리	
	배추								명태		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		러시아산		국내산		리시아산	

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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"
* 저염식재료 : 표고버섯, 대파, 감, 고구마, 고추, 사마, 파프리카, 토마토 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단, 나들이식단, 플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 (2020.09.09 개정)

〈야생산란류는 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.〉

* '(or)' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '(추가)' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.

* '(or)', '(추가)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준제시표 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

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



2026년 9월 식단



만 3-5세 / 야간연장형

영양사 : 김은유

시립원평하나 어린이집

일자/요일	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁	차조밥 미나리된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 순두부찜*양념장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	잡쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 닭살청경채국⑤⑥⑩ 황태채무침⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	353 16	353 16	354 16	362 21
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)
저녁	쌀밥 돈육완자탕⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 온천포묵국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	399 20	404 14	363 19	383 14
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)
저녁	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 미역볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 단호박찜 배추김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돈육감자찜⑤⑥⑩ 가지나물 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	357 17	381 14	366 20	394 15
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)
저녁	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀국① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 참치채소조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	 추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.
열량/단백질	373 21	379 19	383 17	
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	
저녁	쌀밥 쇠고기탕국⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숙주맑은국 대구살조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육떡갈비⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 식단구성 안내
열량/단백질	401 14	365 17	385 15	
원산지 표시	밥 쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	쇠고기 국내산(한우)
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)
	배추김치 배추	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품 원산지 표시 두부, 콩, 순두부, 동그랑땡, 훈제오리, 오리고기, 참치, 돈육떡갈비, 다량어, 원양산, 다량어, 원양산				

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

* **식단안내문** : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **야간연장형** : 연장보육 시 보통 소수의 인원에 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* **알레르기 유발 식품 표시제**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

(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.〉

* **'(or)', '(추가)'** 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매표하고 동근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔기 있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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



2026년 9월 식단



만 3-5세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립원평하나 어린이집

일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)											
오전간식	순두부배추죽⑤		사과/우유②		황태청경채죽		복숭아⑩/두유⑤											
점심	차조밥/포도 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		잡쌀밥/포도 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑩ 청경채나물 각두기⑨											
오후간식	모듬⑩⑩⑩/우유②		토마토소스파스타⑥⑩		치즈스틱⑩⑩⑩/매실차		다진유부주먹밥⑩											
열량/단백질	618 25		604 26		606 28		614 27											
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)									
오전간식	토마토⑩/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		찐고구마/우유②									
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥/포도 열갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 각두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥/포도 안매운김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 각두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 된장파파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩		카스텔라⑩⑩⑩/우유②		후리가게주먹밥⑤		스크램블에그①⑥/우유②		부추전⑤⑥									
열량/단백질	600 25		632 22		600 25		618 26		651 24									
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)									
오전간식	포도		닭살시금치죽⑤⑥⑩		배		두부가지죽⑤		사과/우유②									
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨		흑미밥/복숭아 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 배추김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 농능 표고버섯탕수⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨		잡곡밥/복숭아 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 혼제오리볶음 얼갈이나물 각두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김부침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	프렌치토스트①②⑥⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/애플사과요르트②		찐감자/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥									
열량/단백질	600 25		662 21		628 21		649 26		615 25									
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석									
오전간식	샤인머스켓		유부감자죽⑤		바나나		 추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.											
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑩ 맛살콩나물무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기묵국⑩ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식	구운달걀①/우유②		말기떡치즈샌드위치⑩⑩⑩⑩/우유②		유과⑤⑥/우유②													
열량/단백질	606 28		671 28		624 22													
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수) 추석연휴													
오전간식	사과		애호박양파죽		복숭아⑩/두유⑤		 식단구성 안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 식단 - 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 - 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 - 푸드브릿지 : 매우 급요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날 : 월1회 거니트를 식사를 위해 국 대신 송늬를 제공(단량 영도 0.5와) - 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미칼 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 (or) 메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/('추가') 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴											
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥/배 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식	찐고구마/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		김가루주먹밥													
열량/단백질	597 29		597 22		628 20													
원산지 표시	밥,죽		누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부		순두부		혼제오리		미트볼	
	쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)										콩		콩		오리고기		돼지고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치				고등어		오징어		동태		오리고기				생선가스			
	배추		고춧가루						명태						명태			
국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산		국내산				러시아산				

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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"
* 저칼로리 식재료: 표준제시표에 기재된 콩, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단,나들이식단,플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 (2020.09.09 개정)

〈야생산란류는 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.〉

* 'or' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '추가:' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.

* 'or', '추가:' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준제시표 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

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



2026년 9월 식단



만 0-2세 / 야간연장형

영양사 : 김은유

시립원평하나 어린이집

일자/요일	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁	차조밥 미나리된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 순두부찜*양념장⑤⑥ 무생채 백김치⑨	잡쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물 백김치⑨	쌀밥 닭살청경채국⑤⑥⑩ 황태채무침⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	229 10	229 11	230 10	235 14
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)
저녁	쌀밥 돈육완자탕⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 온청포묵국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	현미밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	259 13	263 9	236 13	249 9
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)
저녁	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 미역볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 단호박찜 백김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돈육감자찜⑤⑥⑩ 가지나물 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	232 11	248 9	238 13	256 9
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)
저녁	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀국① 유부무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 참치채소조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 깍두기나물무침⑤⑥ 백김치⑨	보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.
열량/단백질	243 14	246 13	249 11	
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	
저녁	쌀밥 쇠고기탕국⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 숙주맑은국 대구살조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육떡갈비⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	식단구성 안내 - 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 - 플러스식단: 방학 등과 같이 기간 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 - 나들이식단: 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 - 푸드보러링: 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 경진제 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날: 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(간장 염도 0.5이하) - 힐라푸드DAY: 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토키미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 '(or)' 메뉴: 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가)' 메뉴: 추가 제공을 할 수 있는 메뉴
열량/단백질	260 9	237 11	250 10	
원산지 표시	밥 쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀) 국내산 백김치 배추 국내산	돼지고기 국내산 오리고기 국내산	닭고기 국내산 고등어 국내산 오징어 국내산	두부 국내산 참치 다량어 원양산 순두부 국내산 돈육떡갈비 돼지고기 국내산 동그랑땡 국내산 훈제오리 오리고기 국내산

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

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 야간연장형 : 연장보육 시 보통 소수의 인원에 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

(2020.09.09 개정)

〈야황산류는 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.〉

* '(or)', '(추가)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 맵고럽고 동근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔기 있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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