평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단

만3-5세 / 야간연장형

시립 포승 어린이집

영양사 : 김은유

일자/요일					1(목)	2(금)
저 녁	식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 성일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 방학 등과 같이 기간 운용에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 행복 브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 레시피 누 출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 섭취해야 식사 또는 간식을 제공하는 날 • (or)'메뉴' : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ (추가:)'메뉴' : 추가 지급을 할 수 있는 메뉴				쌀밥 닭살뭇국⑱ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 북어찜⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑧ 깍두기⑨
열량/단백질					397 19	353 17
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)		8(목)	9(금)
저 녁		쌀밥 닭살버섯국⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물 깍두기⑨		쌀밥 연두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	한글날
열량/단백질		389 23	366 22		389 19	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)		15(목)	16(금)
저 녁	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or잡곡밥) 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	385 20	372 15	399 18		385 19	392 19
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)		22(목)	23(금)
저 녁	쌀밥 어묵국⑤⑥ 언양식쇠불고기⑤⑥⑩ 당근미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어부춧국⑤⑥⑦ 달걀말이①⑤ 아욱나물무침 배추김치⑨		닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무챗국 참치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육버섯국⑤⑥⑩ 순두부찜*양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
열량/단백질	369 17	359 19	358 17		364 21	347 16
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)		29(목)	30(금)
저 녁	쌀밥 두부양배줏국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨	쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑱ 유부조림⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시금치맑은국 고등어구이⑤⑥⑦(고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑩ 달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨
열량/단백질	367 17	361 15	360 16		359 14	397 17
원산지 표 시	밥 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀) 국내산 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	쇠고기 국내산/한우	가공품 원산지 표 시 두부 연두부 콩 콩 국내산 국내산	순두부 참치 콩 다랑어 국내산 원양산
	배추김치 배추 고춧가루 국내산 국내산	오리고기 국내산	오징어 국내산	고등어 국내산	훈제오리 치킨너겟 오리고기 닭고기 국내산 국내산	

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 업고 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 인원에게 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) ⑲잣
(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.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(절편, 백설기 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

2026년 10월 식단

만3-5세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립 포승 어린이집

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 명절 등과 같이 기존 한월에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영형태에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 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 제공을 할 수 있는 메뉴

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식					소고기청경채죽⑯		배		개천절	
점 심					찹쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑱ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 북어양맛국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑱⑳ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/			
열량/단백질					633	29	590	29		
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식		근대죽⑤⑥	바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점 심		기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑱ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑲ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		핫케이크①②③⑥/우유②	채소볶음밥⑤⑥		찐감자/우유②					
열량/단백질		644	26	622	24	606	23		450	21
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	사과/우유②	쇠고기죽⑲	단감/액상요구르트②		두부가지죽③		키위		두유③	
점 심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑱ 숭늉 물만두⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑱ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	
오후간식	후리가케주먹밥⑤	구운달걀①/우유②	간장비빔국수⑤⑥		찐고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질	607	22	623	24	663	20	632	23	610	22	429	16
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	귤	미역죽⑤⑥	배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/딸기요구르트②		우유②	
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑲ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		자조밥 활탯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑱ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑲ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②③⑤⑩/우유②	찐감자/우유②	단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	604	21	622	24	597	23	623	29	598	30	393	13
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	사과/두유③	채소죽	바나나		달걀양파죽①		바나나		두유③	
점 심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기뭇국⑲ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑲ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑲ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②		미트소스스파게티⑧⑩⑤/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②			
열량/단백질	598	29	651	20	648	21	660	29	613	23	386	15

원산지 표시							가공품 원산지 표시						
	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기		두부 콩	연두부 콩	순두부 콩	콩비지 콩	참치 다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치 배추	고춧가루	오징어	고등어				훈제오리 오리고기	떡갈비 돼지고기	쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산		

※ **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"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 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 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (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 멥고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 잘기 있는 음식(절편, 떡설기 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단

만1-2세 / 야간연장형

시립 포승 어린이집

영양사 : 김은유

일자/요일					1(목)	2(금)
저 녁	**식단구성 안내** • 생일식단 : 어린이들의 성일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 냉혹 늦게 집에 가는 한울에 지라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 꽃다발 : 제주 금요일 어린이들이 좋아하는 식재료 선정 4단계 점진적 누출하여 친숙하게 난 는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 수분을 제공(권장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 일깨하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴				쌀밥 닭살뭇국⑮ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 북어찜⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질					258 12	229 11
일자/요일	**5(월)**	**6(화)**	**7(수)**		**8(목)**	**9(금)**
저 녁		쌀밥 닭살버섯국⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물 깍두기⑨		쌀밥 연두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 백김치⑨	
열량/단백질		253 15	238 14		253 12	
일자/요일	**12(월)**	**13(화)**	**14(수)**		**15(목)**	**16(금)**
저 녁	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	251 13	242 10	260 12		250 12	255 12
일자/요일	**19(월)**	**20(화)**	**21(수)**		**22(목)**	**23(금)**
저 녁	쌀밥 어묵국⑤⑥ 언양식쇠불고기⑤⑥⑩ 당근미역무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 숙주맑은국 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어부춧국⑤⑥⑪ 달걀말이①⑤ 아욱나물무침 백김치⑨		닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무챗국 참치조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈육버섯국⑤⑥⑩ 순두부찜*양념장⑤⑥ 김구이 백김치⑨
열량/단백질	240 11	233 12	232 11		236 14	226 10
일자/요일	**26(월)**	**27(화)**	**28(수)**		**29(목)**	**30(금)**
저 녁	쌀밥 두부양배춧국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 부추나물 백김치⑨	쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 유부조림⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시금치맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑩ 달걀찜① 애호박나물 백김치⑨
열량/단백질	239 11	235 10	234 10		233 9	258 11
원산지 표 시	밥 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀) 국내산 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	쇠고기 국내산/한우	두부 연두부 콩 콩 국내산 국내산	순두부 참치 콩 다랑어 국내산 원양산
	배추김치 배추 고춧가루 국내산 국내산	백김치 배추 국내산	오리고기 국내산	오징어 국내산	훈제오리 치킨너겟 오리고기 닭고기 국내산 국내산	
	고등어 국내산					

가공품 원산지 표 시

※ 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 인원에게 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) ⑲잣
(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.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단

만1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립 포승 어린이집

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플레스식단 : 명절 등과 같이 기존 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들에 친숙하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 술놀을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영양이 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 색상 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식					쇠고기청경채죽⑯		배		개천절	
점 심					찹쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음③⑥⑱ 크래미오이무침①③⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 북어양맛국⑤⑥ 돼지고기구이 두부쌈장①⑤⑥⑨ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유③		치즈스틱①②⑤⑥			
열량/단백질					434	20	429(436)	21(21)		
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽①⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽③⑥		한글날		우유②	
점 심			기장밥 어묵국③⑥ 당면찜닭①⑥⑱ 느타리버섯볶음③⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국③⑥ 돈육데리야끼볶음③⑥⑱ 양배추요거트샐러드①②③ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장③⑥⑮ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨				쌀밥1/2 잔치국수③⑥ 참치무조림③⑥ 백김치⑨	
오후간식			핫케이크①②③⑥/우유②		채소볶음밥③⑥		찐감자/우유②					
열량/단백질			441	18	425	17	416	16			315	15
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	사과/우유②		쇠고기죽⑨		단감/액상요구르트②		두부가지죽③		키위		두유③	
점 심	쌀밥 콩비지국③ 간장제육볶음③⑥⑲ 애호박나물③⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국③⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침③⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥③⑥⑮ 송능 물만두③⑥⑱ 콩나물무침③ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국③⑥ 가자미구이③⑥ 연근조림③⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국③⑥⑱ 두부조림③⑥ 가지볶음③⑥ 백김치⑨		돈육소보로덮밥③⑥⑱ 유부맑은국③⑥ 단무지무침⑨ 백김치⑨	
오후간식	후리가케주먹밥③		구운달걀①/우유②		간장비빔국수③⑥		찐고구마/우유②		구운식빵①②③⑥/우유②			
열량/단백질	417	16	427	17	454	13	433	16	419	16	301	12
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	귤		미역죽③⑥		배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②		우유②	
점 심	쌀밥 미역국③⑥ 쇠고기곤약조림③⑥⑮ 어묵볶음③⑥ 백김치⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①③ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국③⑥ 오징어볶음③⑥⑰ 부추전③⑥ 백김치⑨		자조밥 활댓국③⑥ 닭살조림③⑥⑱ 무나물 백김치⑨		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이③⑥⑱⑲ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥1/2 카레우동③⑥ 잔멸치볶음③⑥ 백김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②③⑤⑥⑩/우유②		찐감자/우유②		단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	416	15	427	16	433	16	428	20	415	21	278	9
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	사과/구③		채소죽		바나나		달걀양파죽①		바나나		두유⑤	
점 심	쌀밥 부추감자된장국③⑥ 돈사태찜③⑥⑱ 깻잎나물③⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 쇠고기뭇국⑨ 두부구이*양념장③⑥ 양배추볶음③⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국③⑥⑨ 돼지갈비찜③⑥⑱ 느타리버섯잡채③④ 배추김치③(or백김치③)		기장밥 유부된장국③⑥ 고등어무조림③⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국③⑥ 쇠불고기③⑥⑨ 참나물사과무침③⑥ 백김치⑨		오므라이스①③ 미소장국③⑥ 맛살브로콜리무침①③⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	달걀볶이①③⑥		카스텔라①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		미트소스스파게티①⑤⑨/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②			
열량/단백질	410	20	446	14	444	14	452	20	421	16	273	11

원산지 표시							가공품 원산지 표시					
	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기		두부	연두부	순두부	콩비지	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)							콩	콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치		백김치	오징어	고등어			훈제오리	떡갈비			
	배추	고춧가루	배추					오리고기	돼지고기	쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산		

※ 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"
* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

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

* 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) ⑲잣
(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.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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