평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만3-5세 / 야간연장형

시립 포승 어린이집

영양사 : 정조혜

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	379	20	347	16	381	22	425	14	406	18
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	384	18	349	16	372	16	399	18	380	20
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	356	21	438	16	383	14	405	16	396	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	384	14	336	19	368	19	348	18	350	18
일자/요일	30(월)									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨									
열량/단백질	369	15								

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 반복 등과 같이 기간 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대처할 수 있는 식단
- 두부 부릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 감수하게 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 설명하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표 시	밥		닭고기	쇠고기	돼지고기	가공품 원산지 표 시	두부	동그랑땡	참치	연두부
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산
	배추김치		동태							
	배추	고춧가루	명태							
	국내산	국내산	러시아							

※ 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) 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 11월 식단

만3-5세 / 일반형

시립 포승 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②		우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	딸기쟁샌드위치①②③⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥			
열량/단백질	593	28	620	28	607	28	662	25	590	22	422	15
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) 배추김치		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑨		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑩		단감/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 다시마무잿국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 쇠고기뭇국⑨ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑨ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	구운달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	598	25	673	28	612	22	664	22	615	23	441	19
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		파소스토리(파르마)/파옥농요구르트②		우유②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		자조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 송능 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스③⑥ 배추김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑬ 견근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥우유②		참치볶음밥⑤			
열량/단백질	616	29	625	26	617	22	675	24	595	27	460	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	키위/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑩ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②③⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑩/우유②		멸치쌀국수			
열량/단백질	623	21	669	26	595	24	619	22	605	23	465	22
일자/요일	30(월)											
오전간식	바나나											
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨											
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②											
열량/단백질	609	20										

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들이 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대처할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 겨 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

원산지 표 시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골	가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	배추김치		오징어	동태				떡갈비		동그랑땡		
	배추	고춧가루		명태				돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	러시아				국내산	국내산	국내산		

국내산

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"

* 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 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 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)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 야간연장형

시립 포승 어린이집

영양사 : 정조혜

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양파국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑲ 곤대나물⑤⑥ 백김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑱ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기육찹⑤⑥⑲⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	246	13	225	10	247	14	276	9	264	11
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑱ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑲ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	250	11	227	10	242	10	259	12	247	13
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑲ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑲ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	231	14	284	10	248	9	263	10	244	12
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		쌀밥 굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑲ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	249	9	218	12	239	12	226	12	228	12
일자/요일	30(월)									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 백김치⑨									
열량/단백질	240	10								

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 명절 유래 같이 기존 한식에 비해 칼소화도 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영환경에 맞게 선택하여 대처할 수 있는 식단
- 주간 부식지 : 매주 금요일 어린이들이 먹게되는 식재료 신청 4년에 점진적 노출하여 '건강하게 난' 은 식단
- 쿠없는 날 : 월1회 지 나트륨 식사를 위해 국 대신 승능을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 명류에 건강에 도움을 주는 식품의 피이토케미컬 성분을 섭취하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- (or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ (추가)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥		닭고기	쇠고기	돼지고기	가공품 원산지 표시	두부	동그랑땡	참치	연두부
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산
	배추김치		백김치	동태						
	배추	고춧가루	배추	명태						
	국내산	국내산	국내산	러시아						

※ 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.

어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

시립 포승 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	참치당근죽	귤/치즈②	단호박죽	사과/우유②	우유②
점심	쌀밥	현미밥	쌀밥	흑미밥	쌀밥	쌀밥1/2
	두부맑은국⑤⑥	미역국⑤⑥	근대된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	감자맑은국⑤⑥	콩합살잡국수⑥⑱
	찜닭③⑥⑱	돈가스*소스①⑤⑥⑩⑱	달걀말이①⑤	쇠고기느타리버섯볶음③④⑥	돈육장조림③⑤⑯	땟잎나물③⑥
	김자반⑤	콩나물무침⑤	참치무조림③⑥	브로콜리참깨무침	가지볶음③⑥	백김치②
	백김치③	깍두기③	백김치③	백김치③	백김치③	
오후간식	딸기청샌드위치①②③⑦/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥③	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	408 19	426 19	416 19	453 18	407 15	297 11
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	쇠고기무죽⑤	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑧	단감/우유②	두유③
점심	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	수수밥	쌀밥	오징어덮밥⑤⑥⑰
	다시마무챗국⑤⑥	쑥갓두부된장국⑤⑥	온도토리묵국⑤⑥	소고기 뭇국⑯	애호박맑은국⑤⑥	닭갈국①
	돈육된장주물럭⑤⑥⑱	가자미구이③⑥	닭갈비③⑥⑱	두부조림③⑤	멕갈비구이③⑤⑥⑱	마카로니맛살샐러드①③⑤⑥
	우엉조림③⑤	시금치나물	상추사과무침⑤⑥	청경채나물	배추잡채⑤⑥	백김치⑨
	백김치⑨	백김치③	백김치③	백김치③	깍두기⑨	
오후간식	구운달걀①/우유②	크로와상①②⑦/우유②	우동③⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	412 18	460 20	420 14	455 16	422 16	308 13
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	찬멸치죽	귤/우유②	채소죽	딸소스튀김(돈육)치킨(떡볶이)오곡토스트③	우유②
점심	쌀밥	차조밥	쇠불고기덮밥③⑤⑨	찹쌀밥	쌀밥	쌀밥1/2
	아욱된장국⑤⑥	유부맑은국⑤⑥	송능	돈민찌순두부백탕③⑤⑱	북엇국⑤⑥	잔치국수③⑥
	닭볶음탕③⑤⑥	돼지고기찜③⑤⑩	부추전③⑥	메추리알케찹볶음①③⑤	훈제오리배추쌈	등그랑땡구이③⑤⑱
	잔멸치볶음③①	숙주나물무침	구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥	연근흑임자소스무침①⑤⑥	감자채당근볶음③⑥	백김치③
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치③	깍두기⑨	
오후간식	물만두③⑤⑱/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕③⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423 20	443 18	424 15	462 17	413 19	321 14
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	키위/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②	두유③
점심	쌀밥	기장밥	쌀밥	현미밥	쌀밥	카레덮밥③⑤⑥
	달걀맛국①	콩나물국③	오징어볶음⑤⑥⑱	맑은동태국③⑥	시래기된장국⑤⑥	애호박감자국⑤⑥
	쇠고기단호박조림③⑤⑯	닭고기데리야끼소스볶음③⑤⑥	어묵조림③⑥	두부강정③⑤	돼지고기수육②	생선가스*타르타르소스①③⑤
	가지나물	무나물	시금치나물	양배추굴소스볶음③⑥⑱	청포묵김가루무침③⑤	백김치③
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치③	백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥③	바나나쿤케이크①②③⑤/우유②	찐감자/두유③	토마토달걀볶음①③⑤/우유②	멸치쌀국수	
열량/단백질	428 15	458 18	409 17	425 15	416 16	324 15
일자/요일	30(월)					
오전간식	바나나					
점심	쌀밥					
	쇠고기뭇국⑯					
	메추리알장조림③⑤⑥					
	새송이버섯볶음③					
	백김치⑨					
오후간식	고구마튀김③⑤/우유②					
열량/단백질	418 14					

식단구성 안내

- 생활식단 : 어린이들의 성장을 촉진하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소외 운영현황에 맞게 선택하여 대처할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 진숙해져 만드는 식단
- 쿠없는 날 : 월1회 계 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 골고루 섭취하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골	가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	배추김치		백김치	오징어	동태			멕갈비		등그랑땡		
	배추	고춧가루	배추		명태			돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	8976	국내산	국내산	국내산	러시아			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 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"
* 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 굴치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 쑵(시금치), 미 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 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.