

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일	1(목)				2(금)				3(토)															
오전간식	⑤쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥(or참쌀밥) 콩나물국⑤				⑤달걀보로콜리죽⑮ 쌀밥 복어양파국⑤⑥ 돼지고기야채부침⑩⑪⑫⑬ 청경채나물 깍두기⑨				개천절															
점심	⑤돼지고기보로콜리볶음⑤⑥⑦ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨) 핑거스틱⑩⑪⑫/우유② 434 20				⑤배/우유② 420 20																			
오후간식																								
열량/단백질																								
일자/요일	5(월)				6(화)				7(수)				8(목)				9(금)				10(토)			
오전간식					근대죽⑤⑥ 쌀밥(or기장밥) 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 햇케이크①②③④/우유② 441 18				연두부버섯죽⑤⑥ 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑦ 양배추요거트샐러드①②③ 깍두기⑨ 바나나/치즈② 416 17				어묵양파죽⑤⑥ 쌀밥(or현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑦ 연두부달걀찜①② 김구이 배추김치⑨(or백김치⑨) 찐감자/우유② 416 16				인들날 				우유② 쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 315 15			
점심																								
오후간식																								
열량/단백질																								
일자/요일	12(월)				13(화)				14(수) 국없는날				15(목)				16(금)				17(토)			
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥ 쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) ⑤사과/우유② 422 15				쇠고기죽⑩ 쌀밥(or흑미밥) 배추된장국⑤⑥ 오리로소구이(or훈제오리로이) 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 살은달걀①②(or윤달걀①②)/우유② 427 17				⑤현살생선배추죽 쇠고기짜장면⑤⑥⑦ 충농(or보리차) 물만두⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) ⑤단감/액상요구르트② 433 14				두부가지죽⑤ 쌀밥(or잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥⑦(or생선구이⑤⑥⑦) 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 찐고구마/우유② 433 16				애호박죽 쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑦ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 키위(or오렌지)/우유② 439 15				돈육소보로덮밥⑤⑥⑦ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침③ 배추김치⑨(or백김치⑨) 301 12			
점심																								
오후간식																								
열량/단백질																								
일자/요일	19(월)				20(화)				21(수) 대체유일				22(목)				23(금)				24(토)			
오전간식	⑤달걀보로콜리죽① 쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑦ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 굴(or포도)/치즈② 439 17				미역죽⑤⑥ 쌀밥(or수수밥) 돼지고기수육곰탕⑩ ⑤브로콜리크림볶음①②③ 숙주나물 깍두기⑨ 배터감자구이②(or찐감자)/우유② 427 16				순두부감자죽⑤ 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦(or새우살볶음⑤⑥⑦) 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) ⑤단호박스프② 474 18				새송이버섯죽 쌀밥(or차조밥) 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑦ ⑤무생채(or무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨) 크로와상①②③/우유② 428 20				참살닭죽⑮ 쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑩⑪ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨) 채소스틱(오이)/떡볶이요구르트② 417 22				쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 278 9			
점심																								
오후간식																								
열량/단백질																								
일자/요일	26(월)				27(화)				28(수)				29(목)				30(금)				31(토)			
오전간식	쇠고기시금치죽⑩ 쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 방울토마토②(or 사과)/우유② 412 17				채소죽 쌀밥(or참쌀밥) ⑤쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 카스텔라①②③(or크림빵①②③)/우유② 446 14				두부양배추죽⑤ 쌀밥 돌깨팽이버섯국⑤⑥ ⑤돼지고기청경채볶음⑤⑥⑦ 오징어고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨ ⑤단감/우유② 422 15				달걀양파죽① 쌀밥(or기장밥) 유부된장국⑤⑥ ⑤고등어무침⑤⑥⑦(or참치무침⑤⑥⑦) 시금치나물 배추김치⑨(or백김치⑨) 미트소스파게티⑥⑦⑧/우유② 452 20				고구마죽 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦ ⑤참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) 바나나/우유② 423 15				고구마죽 쌀밥 오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ⑤맛살보로콜리무침①②③④ 배추김치⑨(or백김치⑨) 273 11			
점심																								
오후간식																								
열량/단백질																								
원산지 표시	국내산 배추김치 배추 /		국내산 고춧가루 /		국내산 백김치 배추 /		국내산 오징어 국내산 /		국내산 고등어 국내산 /		가공품 원산지 표시 국내산 /		국내산 훈제오리 오리고기 국내산 /		국내산 떡갈비 돼지고기 쇠고기 국내산 /		국내산 순두부 국내산 /		국내산 콩비지 참치 다량어 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" * 대체식재료 : 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 (총합 포함) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑳차 (2020.09.09 개정) <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으나 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>																								
* 'or', '추가', '플러스간식' 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 등근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.																								
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																								

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

* 푸드버릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 재철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가지, 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 (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)', '플러스간식' 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.

* 맵고 고고 등 근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

영양사 : 박소담, 고은수

[illegible]