



영양사 : 박소담

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)									
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥 콩나물국⑤		☺ 배 쌀밥 북어양파국⑤⑥											
점심		☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 크래미오무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		☺ 돼지고기구이①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ☺ 청경채나물 깍두기⑨											
오후간식		핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/(추가:매실차)											
열량/단백질		434 20		436 21											
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)			
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		바나나				우유②			
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육돼지야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 수제순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식				햇케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥		케이크①②⑥/우유②							
열량/단백질				441 18		425 17		408 14				315 15			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)			
오전간식		☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺ 단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		오렌지		두유⑤			
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		☺ 송어 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가지마구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑩ 배추김치⑨			
오후간식		후리가게주먹밥⑤		삶은달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질		417 16		427 17		454 13		433 16		419 16		301 12			
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 추석 당일		22(목)		23(금)		24(토)			
오전간식		굴		미역죽⑤⑥		☺ 배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②		우유②			
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근아초림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑩ ☺ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/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		방울토마토⑩/두유⑤		채소죽		☺ 단감/우유②		달걀양파죽①		바나나		두유⑤			
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태점⑤⑥⑩ 깎이나물⑤⑥ 배추김치⑨		☺ 쇠고기뭇국⑩ 두부구이①양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오겔고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤ 미소창국⑤⑥ ☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			
오후간식		달걀볶이①⑤⑥/(추가:보리차)		카스텔라①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스스파게티⑥⑩⑩/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②					
열량/단백질		410 20		446 14		419 15		452 20		421 16		273 11			
원산지 표시		밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기 닭고기 쇠고기 오리고기				가공품 원산지 표시		연두부 순두부 콩		콩비지 참치			
		국내산		국내산		국내산				국내산		국내산		국내산	
		배추김치		백김치		오징어				떡갈비					
		배추		배추		고등어				돼지고기 쇠고기					
		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 ⑧계 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 있으나 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, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.															
본 센터의 식단은 팽택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.															