

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식	식단구성 안내				☺ 쇠고기청경채죽⑫		☺ 닭살브로콜리죽⑫		개천절			
점심	● 생일식단 : 어린이들의 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 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 송송을 제공(권장 열도 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 / '플러스간식' 메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴				쌀밥 콩나물국③ ☺ 닭고기브로콜리볶음③⑥⑧ 크래미오이무침①③⑥⑧ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 핑거스틱①②③④/우유② 434 20		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기야채부침⑧⑩⑪⑫ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ ☺ 배/우유② 420 20					
오후간식												
열량/단백질					434 20		420 20					
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심	대체 휴일		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑧ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 핫케이크①②③④/우유② 441 18		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음③⑥⑧ 양배추요거트샐러드①②③ 깍두기⑨ 바나나/치즈② 416 17		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑧⑩ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨(or)백김치⑨ 찐감자/우유② 416 16		인근날		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 315 15	
오후간식												
열량/단백질			441 18		416 17		416 16				315 15	
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑫		☺ 흰살생선배추죽		두부가죽⑤		애호박죽		두유⑤	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ ☺ 사과/우유② 422 15		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 구운물갈/우유② 427 17		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑧ 보리차 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(or)백김치⑨ ☺ 단감/액상요구르트② 433 14		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 양파수⑧⑩⑪ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 찐고구마/우유② 433 16		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑧⑩ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 오렌지/우유② 439 15		돈육소보로덮밥⑤⑥⑧ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑤ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 301 12	
오후간식	☺ 사과/우유②		구운물갈/우유②		☺ 단감/액상요구르트②		찐고구마/우유②		오렌지/우유②			
열량/단백질	422 15		427 17		433 14		433 16		439 15		301 12	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	☺ 달걀브로콜리죽⑫		참깨죽		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찐쌀닭죽⑫		우유②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑧ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 굴/치즈② 439 17		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑧ 수제순살치킨⑤⑥⑧ 양배추샐러드①②③ 깍두기⑨ 바나나/케이크①②③④/우유② 443 16		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ ☺ 우유부침⑧⑩⑪ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ ☺ 단호박스프② 474 18		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑧ ☺ 무생채 배추김치⑨(or)백김치⑨ 크로와상①②③④/우유② 428 20		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑧⑩⑪ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 채소스틱/오이/파프리카요구르트② 417 22		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 278 9	
오후간식	굴/치즈②		바나나/케이크①②③④/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②③④/우유②		채소스틱/오이/파프리카요구르트②			
열량/단백질	439 17		443 16		474 18		428 20		417 22		278 9	
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽⑫		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽⑫		고구마죽		두유⑤	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 방울토마토/우유② 412 17		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑫ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 크로와상/우유② 446 14		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음③⑥⑧ 오쟁고구마샐러드①②③ 깍두기⑨ ☺ 단감/우유② 422 15		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼채부⑧⑩⑪ 시금치나물 배추김치⑨(or)백김치⑨ 미트소스스파게티⑥⑧⑩⑪/우유② 452 20		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑧ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 바나나/우유② 423 15		오므라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ☺ 닭살브로콜리무침⑧⑩⑪ 배추김치⑨(or)백김치⑨ 273 11	
오후간식	방울토마토/우유②		크로와상/우유②		☺ 단감/우유②		미트소스스파게티⑥⑧⑩⑪/우유②		바나나/우유②			
열량/단백질	412 17		446 14		422 15		452 20		423 15		273 11	
원산지 표시	밥, 죽 쌀, 현미, 흑미, 잡쌀		돼지고기 닭고기		쇠고기 오리고기		두부 콩		연두부 콩		순두부 콩	
	국내산 배추김치 배추 국내산		국내산 백김치 배추 국내산		국내산 한우 고등어		가공품 원산지 표시 국내산		국내산 훈제오리 오리고기 국내산		국내산 떡갈비 돼지고기 쇠고기 국내산 한우	
※ 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, 가지 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 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 (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.												
* 맵고럽고 등근형태의 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.												

※ 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 가지미 등
* 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단나들이식단플러스식단 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) ※ (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.

* 맵고럽고 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.

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)							
오전간식		◎쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥 콩나물국⑤ ◎달고기브로콜리볶음③⑥⑩ 크래미오이무침①③⑥⑩ 배추김치⑨ 풍겨스틱빵⑩⑩⑩⑩(or)백설기⑩우유⑩ 633 29		◎달걀브로콜리죽⑩ 쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기야채부침⑩⑩⑩⑩ ◎청경채나물 깍두기⑨ ◎배/우유② 611 29		개천절 							
점심													
오후간식													
열량/단백질													
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식				근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음③⑥⑩ 양배추야채샐러드①③⑩ 깍두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ◎참치무조림③⑥ 배추김치⑨	
오후간식				핫케이크①②③⑥/우유②		바나나/치즈②		찐감자/우유②					
열량/단백질		644 26		607 24		606 23				450 21			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑩		◎흰살생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽		두유⑤	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음③⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥③⑥⑩ 보리차 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ◎양파수이⑩ ◎연근조림③⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ ◎두부조림③⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육소보로덮밥③⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	
오후간식		◎사과/우유②		구운밀갈/우유⑩		◎단감/액상요구르트②		찐고구마/우유②		오렌지/우유②			
열량/단백질		615 22		623 24		631 20		632 23		640 22		429 16	
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		◎달걀브로콜리죽①		참깨죽		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찹쌀닭죽⑩		우유②	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림③⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 수제순살치킨③⑥⑩ 양배추샐러드①③⑩ 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ ◎우유떡볶음⑩⑩⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 활태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑩ ◎무생채 배추김치⑨		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 파프리카새송이버섯볶음③ 배추김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		굴/치즈②		바나나/케이크①③⑥/우유②		◎단호박스프②		크로와상①③⑥(or)절편/우유②		채소스틱(오이)떡볶음요구르트⑩			
열량/단백질		644 24		646 22		660 26		623 29		601 31		393 13	
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		쇠고기시금치죽⑩		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽		두유⑤	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		◎쌀밥 ◎쇠고기묵국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ◎달고기청경채볶음③⑥⑩ 으깬고구마샐러드①③ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ◎감자떡볶음⑩ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ◎참나물사과무침③⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ◎달걀브로콜리무침⑩⑩⑩⑩ 배추김치⑨	
오후간식		빙을트마토/우유⑩		크림빵⑩⑩⑩/우유⑩		◎단감/우유②		미트스낵파게티⑩⑩⑩/우유②		바나나/우유②			
열량/단백질		600 25		651 20		614 22		660 29		615 21		386 15	
원산지 표시		밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표시	두부	연두부	순두부	콩비지	참치
		쌀백미, 현미, 흑미, 잡쌀							콩	콩	콩	콩	다랑어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
		배추김치	오징어	고등어					훈제오리	떡갈비			
		배추	고춧가루					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 가지미 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) 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.

* 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, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.