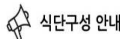


본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)						
오전간식		☺쇠고기청경채죽⑫		☺배								
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 송늬를 제공(관장 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	찰쌀밥 콩나물국⑤		쌀밥 북어양파국⑤⑥								
		☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮		☺돼지고기구이*두부쌈장⑨⑥⑩⑮								
		크래미오이무침①⑤⑥⑧		☺청경채나물								
오후간식		백김치⑨		각두기⑨								
열량/단백질		핑거스틱떡①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/(추가:매실차)								
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)						
오전간식		근대죽⑤⑥	바나나/치즈②	어묵양파죽⑤⑥		우유②						
점심		기장밥	쌀밥	현미밥		쌀밥1/2						
		어묵국⑤⑥	근대된장국⑤⑥	안매운육개장⑤⑥⑫		잔치국수⑤⑥						
		당면전달⑤⑥⑮	돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩	☺연두부갈뎡①⑤		☺참치우조림⑤⑥						
오후간식		느타리버섯볶음⑤⑥	양배추요거트샐러드①②⑤	김구이		백김치⑨						
열량/단백질		백김치⑨	각두기⑨	백김치⑨								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 생일식단	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식	☺사과/우유②	쇠고기죽⑫	바나나	두부가지죽⑤	키위	두유⑤						
점심		쌀밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩						
		콩비지국⑤	배추된장국⑤⑥	들깨미역국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	채소닭고기국⑤⑥⑮	유부맑은국⑤⑥					
		간장제육볶음⑤⑥⑩	훈제오리구이	쇠불고기⑤⑥⑫	임연수국이⑤⑥	☺두부조림⑤⑥	단무지무침⑬					
오후간식		애호박나물⑤⑥	청포묵채소무침⑤⑥	☺연근조림⑤⑥	가지볶음⑤⑥	백김치⑨						
열량/단백질		백김치⑨	각두기⑨	백김치⑨								
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) 생일식단	22(목)	23(금) 나들이식단	24(토)						
오전간식	꿀	미역죽⑤⑥	☺배	새송이버섯죽		우유②						
점심		쌀밥	쌀밥	차조밥	쇠고기김가루주먹밥⑤⑨	쌀밥1/2						
		미역국⑤⑥	수수밥	아욱된장국⑤⑥	황태국⑤⑥	☺(추가:미소장국⑤⑥)	카레우동⑤⑥					
		쇠고기곤약조림⑤⑥⑫	☺브로콜리스크램블에그①⑤	새우살볶음⑤⑥⑨	닭살조림⑤⑥⑮	바나나	잔멸치볶음⑤⑥					
오후간식		어묵볶음⑤⑥	숙주나물	부추전⑤⑥	☺무생채	백김치⑨						
열량/단백질		백김치⑨	각두기⑨	백김치⑨								
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)						
오전간식	☺사과/두유⑤	채소죽	☺단감/우유②	달걀양파죽①	바나나	두유⑤						
점심		쌀밥	찰쌀밥	쌀밥	쌀밥	오므라이스①⑤						
		부추감자된장국⑤⑥	☺쇠고기묵국⑫	들깨팽이버섯국⑤⑥	유부된장국⑤⑥	애호박맑은국⑤⑥	미소장국⑤⑥					
		돈사태점⑤⑥⑩	두부구이*야양념장⑤⑥	☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑮	☺삼치우조림⑤⑥	쇠불고기⑤⑥⑫	☺맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧					
오후간식		갯잎나물⑤⑥	양배추볶음⑤⑥	으깬고구마샐러드①⑤	시금치나물	백김치⑨						
열량/단백질		백김치⑨	백김치⑨	각두기⑨	백김치⑨							
원산지 표시	달걀볶이①⑤⑥/(추가:보리차)	카스텔라①②⑥/우유②	우영조림주먹밥⑤⑥	미트소스파게티⑥⑫⑬/우유②	햇도그①②⑥⑩/우유②							
원산지 표시	410	20	446	14	419	15	452	20	421	16	273	11
원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	두부	연두부	순두부	콩비지	참치	
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	콩	콩	콩	콩	다랑어	
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
원산지 표시	배추김치	백김치	오징어	고등어			혼제오리	떡갈비				
원산지 표시												

영양사 : 김은유

일자/요일						1(목)		2(금)			
저녁	 식단구성 안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국국, 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 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					쌀밥(or참쌀밥) 닭살뭉국⑮ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 북어찜⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨			
		397		19		353		17			
		열량/단백질									
		일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	
저녁		쌀밥(or기장밥) 닭살버섯국⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 근대나물 깍두기⑨		쌀밥(or현미밥) 연두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨					
		389 23		366 22		389 19					
열량/단백질											
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
저녁		쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or흑미밥) 들깨미역국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥⑩(or훈제오리불고기⑤⑥) 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or잡곡밥) 두부맑은국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥⑩(or임연수조림⑤⑥) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	
		385 20		372 15		399 18		385 19		392 19	
열량/단백질											
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
저녁		쌀밥 어묵국⑤⑥ 연양식쇠불고기⑤⑥⑩ 당근미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or수수밥) 숙주맑은국 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 오징어부추국⑤⑥⑩⑩(or새우부추탕⑤⑥⑨) 달걀말이①⑤ 아욱나물무침 배추김치⑨		닭살데리야기볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무침국 참치조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돈육버섯국⑤⑥⑩ 순두부찜*양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	
		369 17		359 19		358 17		364 21		347 16	
열량/단백질											
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
저녁		쌀밥 두부양배춧국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨		쌀밥(or참쌀밥) 갯잎된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 유부조림⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥(or기장밥) 시금치맑은국 고등어구이⑤⑥⑦⑩(or삼치구이⑤⑥) 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기탕국⑩ 달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨	
		367 17		361 15		360 16		359 14		397 17	
열량/단백질											
원산지 표시		밥		돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부		순두부	참치
		쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)						콩			
		국내산	국내산					국내산	국내산		
		배추김치						훈제오리	치킨너겟		
		배추	고춧가루					오리고기	닭고기		
		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.

* 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

(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), 찢기 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.