평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

관 명 (해솔) 어린이집

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 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or현미밥) 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤(or스크램블에그①⑤) 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or흑미밥) 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨) **배추채소전①⑤⑥**	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥/우유②		
열량/단백질	408 19	426 19	416 19	453 18	407 15	297 11
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 컬러푸드DAY	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑮	단감/우유②	두유⑤
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or잡곡밥) 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥(or가자미구이⑤⑥) 섬초나물(or시금치나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ **상추사과무침⑤⑥** 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or수수밥) 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ **배추잡채⑤⑥** 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨)
오후간식	삶은달걀①(or구운달걀①)/우유②	크로와상①②⑥/우유②	우동⑤⑥	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	잔멸치죽	방울토마토⑫(or귤)/우유②	채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	우유②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or차조밥) 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉(or보리차) 마전⑤⑥(or부추전⑤⑥) 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or찹쌀밥) 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 참치볶음밥⑤	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨(or백김치⑨)
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②		
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	단감(or키위)/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤(or 배)/우유②	두유⑤
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥(or기장밥) 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩(or돈육백김칫국⑤⑥⑨⑩) 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥(or현미밥) 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ **배추김치⑨(or백김치⑨)** 멸치쌀국수	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)
오후간식	다진유부주먹밥⑤	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		
열량/단백질	428 15	458 18	409 17	425 15	416 16	324 15
일자/요일	30(월)					
오전간식	바나나					
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥(or메추리알장조림①⑤⑥) 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)					
오후간식	채소튀김⑤⑥(or고구마튀김⑤⑥)/우유②					
열량/단백질	418 14					

식단구성 안내

- 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 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							가공품 원산지 표 시					
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골		두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	볶음-우엉(미국)/구-한우소고기	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
배추김치		백김치	오징어	동태			떡갈비		동그랑땡		
배추	고춧가루	배추		명태			돼지고기	쇠고기	돼지고기		
국내산	국내산	x	국내산	수입-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, 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)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

만3-5세 / 일반형

영양사 : 박소담

관 명 (해솔) 어린이집

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 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥(or현미밥) 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤(or스크램블에그①⑤) 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or흑미밥) 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 배추채소전①⑤⑥	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥(or절편)/우유②		
열량/단백질	593 28	620 28	607 28	662 25	590 22	422 15
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 컬러푸드DAY**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	바나나	쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑮	단감/우유②	두유⑤
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or잡곡밥) 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥(or가자미구이⑤⑥) 섬초나물(or시금치나물) 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or수수밥) 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①(or구운달걀①)/우유②	크로와상①②⑥(or설기떡)/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	방울토마토⑫(or귤)/우유②	채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	우유②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or차조밥) 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 승능(or보리차) 마전⑤⑥(or부추전⑤⑥) 구운버섯셀러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(or찹쌀밥) 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 참치볶음밥⑤	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑥(or바람떡)/우유②		
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	단감(or키위)/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤(or 배)/우유②	두유⑤
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥(or기장밥) 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥(or현미밥) 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감자국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/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 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥(or메추리알장조림①⑤⑥) 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	채소튀김⑤⑥(or고구마튀김⑤⑥)/우유②					
열량/단백질	609 20					

식단구성 안내

- 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 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영양아 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 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		국내산	국내산	[illegible]	국내산
	국내산	국내산				
	배추김치		오징어	동태		
	배추	고춧가루		명태		
	국내산	국내산	국내산	러시아		

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	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, 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
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



2026년 11월 식단

야간연장형



영양사 : 정초혜

관 명 (해솔) 어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or현미밥) 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 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 섬초된장국⑤⑥(or시금치된장국⑤⑥) 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥(or잡곡밥) 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥(or가자미조림⑤⑥) 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or수수밥) 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(or차조밥) 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥(or찹쌀밥) 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(or현미밥) 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 : 어린아들의 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 승늉을 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 표시						가공품 원산지 표시				
밥		닭고기	쇠고기	돼지고기		두부	동그랑땡	참치	연두부	
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)		국내산	국내산	국내산		콩	돼지고기	다랑어	콩	
국내산	국내산	동태				국내산	국내산	원양산	국내산	
배추김치		명태								
배추	고춧가루	러시아								
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 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.