



영양사 : 박상도, 고은수

일자/요일						1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식		식단구성 안내				쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥(or찹쌀밥) 콩나물국⑤		닭살브로콜리죽⑩ 쌀밥 복어양파국⑤⑥			
점심		- 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 비육국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 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(권장 염도 0.5이하) - 컬리푸드DAY: 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				닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑦ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20		돼지고기구이*두부쌈⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 백김치⑦ 배/우유② 420 20			
오후간식											
영량/단백질											
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식				근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥			
점심				쌀밥(or기장밥) 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑦ 햇케이크①②⑤⑥/우유② 441 18		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 백김치⑦ 바나나/치즈② 416 17		쌀밥(or현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑩ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑦ 찐감자/우유② 416 16			
오후간식											
영량/단백질											
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑩		흰쌀생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑦ 사과/우유② 422 15		쌀밥(or흑미밥) 배추된장국⑤⑥ 오리로스구이(or훈제오리로구이) 청포묵채소무침⑤⑥ 백김치⑦ 삶은달걀①(or구운달걀①)/우유② 427 17		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능(or보리차) 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑦ 단감/액상요구르트② 433 14		쌀밥(or잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 자미구이⑤⑥(or임연수구이⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 백김치⑦ 찐고구마/우유② 433 16		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑦ 키위(or오렌지)/우유② 439 15	
오후간식											
영량/단백질											
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 핏줄데이		22(목)		23(금)	
오전간식		달걀브로콜리죽①		미역죽⑤⑥		두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찹쌀닭죽⑩	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑦ 사과/우유② 439 17		쌀밥(or수수밥) 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 백김치⑦ 버터감자구이②(or찐감자)/우유② 427 16		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩(or새우살볶음⑤⑥⑩) 부추전⑤⑥ 백김치⑦ 단호박스프② 474 18		쌀밥(or차조밥) 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑩ 무생채(or무나물) 백김치⑦ 크로와상①②⑥/우유② 428 20		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑦ 채소스틱(오이)/떡볶이는요구르트② 417 22	
오후간식											
영량/단백질											
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		쇠고기시금치죽⑩		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑦ 방울토마토②(or 사과)/두유⑤ 412 17		쌀밥(or찹쌀밥) 쇠고기묵국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 김치⑦ 카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/우유② 446 14		쌀밥 돌깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오꼬고구마샐러드①⑤ 백김치⑦ 단감/우유② 422 15		쌀밥(or기장밥) 유부된장국⑤⑥ 1등어우조림⑤⑥⑦(or삼치우조림⑤⑥) 시금치나물 백김치⑦ 미트소스파게티④⑥⑩/우유② 452 20		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑦ 바나나/우유② 423 15	
오후간식											
영량/단백질											
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀) 국내산 백김치 배추 국내산		누룽지 돼지고기 국내산 고등어 국내산		닭고기 국내산 국내산 한우 국내산		두부 콩 국내산 훈제오리 오리고기 국내산		연두부 콩 국내산 떡갈비 돼지고기 국내산	
								가공품 원산지 표시		순두부 콩 국내산 국내산 쇠고기 외국산	
										콩비지 참치 다랑어 외국산	

* 일레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준제시표를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지: 이달의 식재료 "두부"

* 컬리푸드DAY: 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.

* 일레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (2020.09.09 개정)

<야생산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

<급식소에서 사용하는 재료가 따라 부어진 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 '표준제시표 안내문'을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 질개 절라서 제공해 주시기 바랍니다.

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