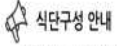




영양사 : 박소담

일자/요일			생일식단		1(목)		2(금)		
오전간식			바나나		☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 배		
점심	 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플라스식단 : 방학 등과 같이 기간 한함에 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(국장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • 'ori'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '추가' 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 케이크①②⑥/우유② 444/648 14/21		참쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨/배추김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434/633 20/29		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 429/590 21/29		
			오후간식						
			열량/단백질						
			일자/요일	5(월)		6(화)		7(수) 생일파티	
오전간식			근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥		
점심			기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 한케이크①②⑤⑥/우유② 441/644 18/26		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 채소볶음밥⑤⑥ 425/622 17/24		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨/배추김치⑨ 찜감자/우유② 416/606 16/23		
			오후간식						
			열량/단백질						
			일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
오전간식	☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑬		☺ 단감/애플요구르트②		두부가지죽⑤		
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		☺ 승냥 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		
			오후간식	후리가케주먹밥⑤		삶은달걀①/우유②		찜고구마/우유②	
			열량/단백질	417/607 16/22		427/623 17/24		433/632 16/23	
			일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 할려꾸이데이	
오전간식	포도		미역죽⑤⑥		☺ 배		새송이버섯죽		
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ ☺ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		
			오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑬/우유②		찜감자/우유②		크로와상①②⑥/우유②	
			열량/단백질	416/604 15/21		427/622 16/24		433/597 16/23	
			일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식	☺ 사과/두유⑤		채소죽		☺ 단감/우유②		달걀양파죽①		
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍뚜나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		☺ 쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		☺ 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨/배추김치⑨		
			오후간식	달걀볶음①⑤⑥		카스텔라①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥	
			열량/단백질	410/598 20/29		446/651 14/20		419/609 15/21	
			일자/요일	30(금)		31(토)		1(일)	
오전간식	바나나		바나나		바나나		바나나		
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		
			오후간식	핫도그①②⑥⑩/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
			열량/단백질	421/613 16/23		421/613 16/23		421/613 16/23	

원산지 표시						가공품 원산지 표시				
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	두부	연두부	순두부	콩비지	참치
쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)						콩	콩	콩	콩	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
배추김치	백김치					훈제오리	떡갈비			
배추	고춧가루	배추	오징어	고등어		오리고기	돼지고기	쇠고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		

식단 안내

- ★ 본 센터의 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 본 센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.
- ★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "두부"입니다.
- ★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (2020.09.09 개정) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ ☺표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.
- ★ 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며 먹기 좋은 크기로 제공합니다. 동근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.
- ★ 만1~2세는 백김치, 만3~5세는 김치를 제공합니다. ★ 만0세는 12개월이상 동일 일반식 제공, 12개월미만은 가정식(분유,이유식)제공합니다.
- ★ [경기도 어린이 건강 과일 공급] 과일은 주1회 이상 추가로 제공합니다.