

영양사 : 박소담

시립더샵센트럴3단지어린이집

일자/요일				1(목)		2(금)		3(토)							
오전간식				☺최고기청경채죽⑬		☺배		가천절 							
점심				찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺청경채나물 깍두기⑤⑥⑨									
오후간식				핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/매실차									
열량/단백질				434 20		436 21									
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)			
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥		우유②		우유②			
점심		대체 휴일 		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑤⑥⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ ☺연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑤ 찜감자/우유②		인글날 		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺참치무조림⑤⑥ 백김치⑤			
오후간식				햇케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥									
열량/단백질				441 18		425 17		416 16				315 15			
일자/요일				12(월)		13(화)		14(수) 국없는날				15(목)		16(금)	
오전간식		☺사과/우유②		쇠고기죽⑬		☺단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		오렌지		두유⑤			
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		☺송 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑤		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑤		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑤			
오후간식		후리가게주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질		417 16		427 17		454 13		433 16		419 16		301 12			
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 대체휴일		22(목) 생일축하		23(금)		24(토)			
오전간식		포도		미역죽⑤⑥		☺배		바나나		채소스틱(오이)/짜먹는요구르트②		우유②			
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑬ 으갠감자샐러드①⑤ 백김치⑤		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑤		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑤			
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑬/우유②		버터감자구이②/우유②		☺단호박스프②		케이크①②⑥/우유②		김가루주먹밥					
열량/단백질		416 15		427 16		433 16		428 20		429 22		278 9			
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 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑤		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으갠고구마샐러드①⑤ 깍두기⑤⑥⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑤		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑤		두유⑤ 오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤			
오후간식		떡볶이⑤⑥/보리차		카스텔라①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스스파게티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②					
열량/단백질		410 20		446 14		419 15		452 20		421 16		273 11			
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표시	두부	연두부	순두부	콩비지	참치		
									콩	콩	콩	콩	다랑어		
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
		배추김치		백김치	오징어	고등어			훈제오리	떡갈비	돈가스				
		배추		배추				오리고기	돼지고기	돼지고기					
		고춧가루		국내산	국산	국내산		국내산	국내산	국내산					
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"☺				☺ 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등				* 초록색 글씨 : 알레르기 대체식		* 파란색 글씨 : 신선식품		* 보라색 글씨 : 국없는날			
* 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) 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.〉															
경기도 어린이 건강과일															
주과일		1주				2주				3주				4주	
		샤인머스켓				샤인머스켓				배				샤인머스켓	
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.															

영양사 : 박소담

시립더샵센트럴3단지어린이집

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)													
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑩		☺ 배		개원절 													
점심		찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑩		쌀밥 복어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨															
오후간식		핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/매실차															
열량/단백질		633 29		600 29															
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)							
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥				우유②							
점심		대체 휴일 		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑩ 핫케이크①②⑤⑥/우유②		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤⑦ 깍두기⑤⑥⑨ 채소볶음밥⑤⑥		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨⑩ 찜감자/우유②		한글날 		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식																			
열량/단백질				644 26		622 24		606 23				450 21							
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)							
오전간식		☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺ 단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		오렌지		두유⑤							
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장재육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		승능 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑩		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑩		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨							
오후간식		후리가게주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②									
열량/단백질		607 22		623 24		663 20		632 23		610 22		429 16							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 단감데이		22(목) 생일축하		23(금)		24(토)							
오전간식		포도		미역죽⑤⑥		☺ 배		바나나		채소스틱(오이)/짜먹는요구르트②		우유②							
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑬ 으갠감자샐러드①⑤ 배추김치⑨⑩		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨⑩ 김가루주먹밥		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		버터감자구이②/우유②		☺ 단호박스프②		케이크①②⑥/우유②		김가루주먹밥									
열량/단백질		604 21		622 24		597 23		627 21		612 31		393 13							
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 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑩		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으갠고구마샐러드①⑤ 깍두기⑤⑥⑨		가장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨⑩		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑩		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨							
오후간식		떡볶이⑤⑥/보리차		카스텔라①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스스파게티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②									
열량/단백질		598 29		651 20		609 21		660 29		613 23		386 15							
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기 닭고기		쇠고기 오리고기		가공품 원산지 표시		두부 콩		연두부 콩		순두부 콩		콩비지 참치			
		국내산		국내산		국내산				국내산		국내산		국내산		국내산			
		배추김치		오징어		고등어				떡갈비		떡갈비		돈가스		돈가스			
		배추 고춧가루		국산		국내산				국내산		국내산		국내산		국내산			
* 푸드프린트 : 이달의 식재료 "두부"  * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박" 				* ☺ 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지마 등				* 초록색 글씨 : 알레르기 대체식				* 파란색 글씨 : 신선식품				* 보라색 글씨 : 국없는날			
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 (2020.09.09 개정) <야황산류는 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.>																			
경기도 어린이 건강과일																			
주 과일		1주 샤인머스켓				2주 샤인머스켓				3주 배				4주 샤인머스켓					
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																			

영양사 : 박소담

시립더샵센트럴3단지어린이집

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)									
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑩		☺ 배		가을절 									
점심		찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯		쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑯⑰ ☺ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식		핑거스틱①②⑥/우유②(두유)		치즈스틱①②⑤⑥(바람떡)/매실차											
열량/단백질		633 29		600 29											
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)			
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②(두유)		어묵양파죽⑤⑥				우유②			
점심		대체 휴일 		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑯ 양배추요거트샐러드①②⑤(양배추장소스샐러드) 깍두기⑤⑥⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨⑯		한글날 		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨⑯			
오후간식				핫케이크①②⑤⑥/우유②(두유)		채소볶음밥⑤⑥		찐감자/우유②(두유)							
열량/단백질				644 26		622 24		606 23				450 21			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)			
오전간식		☺ 사과/우유②(두유)		쇠고기죽⑩		☺ 단감/액상요구르트②(두유)		두부가지죽⑤		오렌지		두유⑤			
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장재육볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑯ 승능 물만두⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑯		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯		돈육소보로덮밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨⑯			
오후간식		후리가게주먹밥⑤		구운달걀①/우유②(두유)		간장비빔국수⑤⑥(간장비빔쌀국수)		찐고구마/우유②(두유)		구운식빵①②⑤⑥/우유②(두유)					
열량/단백질		607 22		623 24		663 20		632 23		610 22		429 16			
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 핑거푸드 DAY		22(목) 생일축하		23(금)		24(토)			
오전간식		포도		미역죽⑤⑥		☺ 배		바나나		채소스틱(오이)/짜먹는요구르트②(두유)		우유②			
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑯ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스①⑤⑥⑯⑰ 으갠감자샐러드①⑤ 배추김치⑨⑯		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑯⑰ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨⑯		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯			
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑯/우유②(두유)		버터감자구이②(감자구이)/우유②(두유)		☺ 단호박스프②(단호박찜)		케이크①②⑥/우유②(두유)		김가루주먹밥					
열량/단백질		604 21		622 24		597 23		627 21		612 31		393 13			
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)			
오전간식		☺ 사과/두유⑤		채소죽		☺ 감/우유②(두유)		달걀양파죽①		바나나		두유⑤			
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑯ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으갠고구마샐러드①⑤ 깍두기⑤⑥⑨		가장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨⑯		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯			
오후간식		떡볶이⑤⑥/보리차		카스텔라①②⑥/우유②(두유)		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스파게티⑤⑥⑯(미트소스말국수)/우유②(두유)		핫도그①②⑥⑯/우유②(두유)					
열량/단백질		598 29		651 20		609 21		660 29		613 23		386 15			
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기 닭고기		쇠고기 오리고기		가공품 원산지 표시		두부 콩		콩비지 콩		참치 다랑어	
		국내산 배추김치		국내산 오징어		국내산 고등어				국내산 훈제오리		국내산 떡갈비		국내산 돈가스	
		배추 고춧가루								국내산 돼지고기		국내산 돼지고기			
		국내산		국내산		국내산				국내산		국내산		국내산	
☀ 푸드브랜지 : 이달의 식재료 "두부"  ☀ 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"  ☀ 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지마 등 ☀ 초록색 글씨 : 알레르기 대체식 ☀ 파란색 글씨 : 신선식품 ☀ 보라색 글씨 : 국없는날															
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 (2020.09.09 개정) <야황산류는 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.>															
경기도 어린이 건강과일															
주 과일		1주 샤인머스켓		2주 샤인머스켓		3주 배		4주 샤인머스켓							
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.															