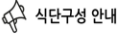




영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식	 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국곡, 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 : 매우 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 정진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송농을 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 / '플러스간식' 메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴				쇠고기청경채죽 ^⑬ 쌀밥 콩나물국 ^⑤ 닭고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} ⑤⑥⑮ 크래미오이무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨ 핑거스틱빵 ^{①②⑥} /우유 ^② 434 20		닭살브로콜리죽 ^⑮ 쌀밥 복어양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이* 두부쌈장 ^{⑤⑥⑩⑮} 청경채나물 깍두기 ^⑨ 배/우유 ^② 420 20					
점심												
오후간식												
열량/단백질												
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 당면찜닭 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 핫케이크 ^{①②⑤⑥} /우유 ^② 441 18		연두부버섯죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추요거트샐러드 ^{①②⑤} 깍두기 ^⑨ 바나나/치즈 ^② 416 17		어묵양파죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑮} 연두부달걀찜 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨ 찐감자/우유 ^② 416 16				토요보육	
점심												
오후간식												
열량/단백질												
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금) 생일잔치		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 콩비지국 ^⑤ 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 사과/우유 ^② 422 15		쇠고기죽 ^⑬ 쌀밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 청포묵채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 구운달걀 ^① /우유 ^② 427 17		현살생선배추죽 쇠고기짜장면 ^{⑤⑥⑮} 송농 물만두 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨ 단감/액상요구르트 ^② 433 14		두부가지죽 ^⑤ 쌀밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 가자미구이 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 찐고구마/우유 ^② 433 16		참쌀죽 쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑮} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯잡채 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 바나나/케이크 ^{①②⑥} /우유 ^② 480 16		토요보육	
점심												
오후간식												
열량/단백질												
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 핑거푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	달걀브로콜리죽 ^① 쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기곤약조림 ^{⑤⑥⑮} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 포도/치즈 ^② 439 17		미역죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 돼지고기수육곰탕 ^⑩ 브로콜리스크램블에그 ^{①⑤} 숙주나물 깍두기 ^⑨ 찐감자/우유 ^② 427 16		순두부감자죽 ^⑤ 쌀밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑩} 부추전 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 단호박스프 ^② 474 18		새송이버섯죽 쌀밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살조림 ^{⑤⑥⑮} 무나물 백김치 ^⑨ 크로와상 ^{①②⑥} /우유 ^② 428 20		참쌀닭죽 ^⑮ 쌀밥 순두부백탕 ^⑤ 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑮} 파프리카새송이버섯볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨ 채소스틱(오이)/떡먹는요구르트 ^② 417 22		토요보육	
점심												
오후간식												
열량/단백질												
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽 ^⑮ 쌀밥 부추감자된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 사과/두유 ^⑤ 412 17		채소죽 쌀밥 쇠고기뭇국 ^⑮ 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 카스텔라 ^{①②⑥} /우유 ^② 446 14		두부양배추죽 ^⑤ 쌀밥 들깨팽이버섯국 ^{⑤⑥} 닭고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑮} 으깨고구마샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨ 단감/우유 ^② 422 15		달걀양파죽 ^① 쌀밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 백김치 ^⑨ 미트소스스파게티 ^{⑥⑮⑮} /우유 ^② 452 20		고구마죽 쌀밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} 참나물사과무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 바나나/우유 ^② 423 15		토요보육	
점심												
오후간식												
열량/단백질												
원산지 표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	백김치배추		오징어		고등어		떡갈비		돼지고기		원양산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	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 "두부"

* 핑거푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 계절식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
(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.

* 매크로 및 동근형태의 음식(밤울토마토, 포도, 메주리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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