



영양사 : 김은유

| 일자/요일      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |      |                                                |     | 1(목)                                             |      | 2(금)                                           |     |                                                                                                |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 저 녁        | <div>📢 식단구성 안내</div> <ul style="list-style-type: none"><li>생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단</li><li>플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단</li><li>나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단</li><li>푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단</li><li>국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송늬를 제공(권장 염도 0.5이하)</li><li>컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날</li><li>'(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴</li></ul> |                                                  |      | 쌀밥<br>닭살뭉국⑮<br>크래미채소볶음①⑤⑥⑧<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨  |     | 쌀밥<br>돈육된장국⑤⑥⑩<br>북어찜⑤⑥<br>브로콜리참깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ |      |                                                |     |                                                                                                |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 열량/단백질                                           |      | 258 12                                         |     | 229 11                                           |      |                                                |     |                                                                                                |  |
| 일자/요일      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5(월)                                             |      | 6(화)                                           |     | 7(수)                                             |      | 8(목)                                           |     | 9(금)                                                                                           |  |
| 저 녁        | <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |      | 쌀밥<br>닭살버섯국⑤⑥⑮<br>어묵볶음⑤⑥<br>김자반⑤<br>백김치⑨       |     | 돈육양배추덮밥⑤⑥⑩<br>달걀파국①<br>근대나물<br>깍두기⑨              |      | 쌀밥<br>연두부맑은국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물무침<br>백김치⑨ |     | <div></div> |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 열량/단백질                                           |      | 253 15                                         |     | 238 14                                           |      | 253 12                                         |     |                                                                                                |  |
| 일자/요일      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12(월)                                            |      | 13(화)                                          |     | 14(수)                                            |      | 15(목)                                          |     | 16(금)                                                                                          |  |
| 저 녁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀밥<br>돈육애호박국⑤⑥⑩<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |      | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리간장불고기⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |     | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기찜⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>백김치⑨          |      | 쌀밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>가자미조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑨    |     | 쌀밥<br>가지된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>유부무침⑤⑥<br>백김치⑨                                                      |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 열량/단백질                                           |      | 242 10                                         |     | 260 12                                           |      | 250 12                                         |     | 255 12                                                                                         |  |
| 일자/요일      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19(월)                                            |      | 20(화)                                          |     | 21(수)                                            |      | 22(목)                                          |     | 23(금)                                                                                          |  |
| 저 녁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>연양식쇠불고기⑤⑥⑮<br>당근미역무침⑤⑥<br>백김치⑨    |      | 쌀밥<br>숙주맑은국<br>돈육감자조림⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>깍두기⑨   |     | 쌀밥<br>오징어부추국⑤⑥⑮<br>달걀말이①⑤<br>아욱나물무침<br>백김치⑨      |      | 닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑮<br>들깨무침국<br>참치조림⑤⑥<br>백김치⑨        |     | 쌀밥<br>돈육버섯국⑤⑥⑩<br>순두부찜*양념장⑤⑥<br>김구이<br>백김치⑨                                                    |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 열량/단백질                                           |      | 233 12                                         |     | 232 11                                           |      | 236 14                                         |     | 226 10                                                                                         |  |
| 일자/요일      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26(월)                                            |      | 27(화)                                          |     | 28(수)                                            |      | 29(목)                                          |     | 30(금)                                                                                          |  |
| 저 녁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀밥<br>두부양배춧국⑤<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>부추나물<br>백김치⑨        |      | 참쌀밥<br>갯잎된장국⑤⑥<br>쇠고기우육볶음⑤⑥⑮<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨ |     | 쌀밥<br>닭살채소국⑤⑥⑮<br>유부조림⑤⑥<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨     |      | 쌀밥<br>시금치맑은국<br>삼치구이⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>백김치⑨      |     | 쌀밥<br>쇠고기탕국⑮<br>달걀찜①<br>애호박나물<br>백김치⑨                                                          |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 열량/단백질                                           |      | 235 10                                         |     | 234 10                                           |      | 233 9                                          |     | 258 11                                                                                         |  |
| 원산지<br>표 시 | 밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  | 돼지고기 | 닭고기                                            | 쇠고기 | 가공품<br>원산지<br>표 시                                | 두부   | 연두부                                            | 순두부 | 참치                                                                                             |  |
|            | 쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |      |                                                |     |                                                  | 콩    | 콩                                              | 콩   | 다랑어                                                                                            |  |
|            | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 국내산                                              | 국내산  | 국내산                                            | 국내산 |                                                  | 국내산  | 국내산                                            | 국내산 | 원양산                                                                                            |  |
|            | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  | 백김치  | 오리고기                                           | 오징어 |                                                  | 훈제오리 | 치킨너겟                                           |     |                                                                                                |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  | 배추   |                                                |     |                                                  | 오리고기 | 닭고기                                            |     |                                                                                                |  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  | 국내산  | 국내산                                            | 국내산 |                                                  | 국내산  | 국내산                                            |     |                                                                                                |  |
|            | 고등어                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |      |                                                |     |                                                  |      |                                                |     |                                                                                                |  |
| 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 인원에 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

(2020.09.09 개정)

<야생산류는 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.

\* 맵고럽고 등근형태의 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.