



영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일	1(목)		2(금)		3(토)							
오전간식	☺ 쇠고기청경채죽⑫		☺ 닭살브로콜리죽⑮		가천절 							
점심	쌀밥 콩나물국⑤		쌀밥 북어양파국⑤⑥									
	☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		☺ 청경채나물 깍두기⑨									
	핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20		☺ 배/우유② 420 20									
오후간식	가을독서캠페인(시작)											
열량/단백질												
플러스간식												
열량/단백질												
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥					
점심	대체 휴일 		쌀밥		쇠고기김가루주먹밥⑤⑮ (추가:미소장국⑤⑥) 백김치⑨ 가을소송(은빛,금빛,달빛)		쌀밥		한글날 			
			어묵국⑤⑥				안매운육개장⑤⑥⑮					
			당면찜닭⑤⑥⑮				☺ 연두부달걀찜①③ 김구이 백김치⑨					
			느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨									
오후간식			핫케이크①②⑤⑥/우유② 441 18		바나나/치즈② 230 5		찐감자/우유② 416 16					
열량/단백질												
플러스간식												
열량/단백질												
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑫		☺ 흰살생선배추죽		두부가지죽⑤		참깨죽			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장재육볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 오리로스구이 청포묵채소무침⑤⑥,깍두기⑨ 급식지원센터유지협관람(달빛)		쇠고기짜장된밥⑤⑥⑮ 보리차 물만두⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가지미구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 느타리버섯잡채⑤⑥,백김치⑨ 생일잔치,가을독서캠페인(종료)			
	☺ 사과/우유② 422 15		삶은달걀①/우유② 427 17		☺ 단감/액상요구르트② 433 14		찐고구마/우유② 433 16		바나나/케이크①②⑥/우유② 480 16			
오후간식												
열량/단백질												
플러스간식	후리가케주먹밥⑤											
열량/단백질	72 2											
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 추석연휴		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	☺ 닭갈비로콜리죽①		미역죽⑤⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		참살닭죽⑮			
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑮ 부추전⑤⑥,백김치⑨ 췌체찜(달빛)		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ ☺ 무나물 백김치⑨		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑮⑮ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨			
	☺ 사과/치즈② 439 17		찐감자/우유② 427 16		☺ 단호박스프② 474 18		크로와상①②⑥/우유② 428 20		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트② 417 22			
					☺ 배							
오후간식												
열량/단백질												
플러스간식												
열량/단백질												
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽⑫		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽			
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 햇살나물⑤⑥,백김치⑨ 소방대피훈련주간		참쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑫ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 오겔고구마샐러드①⑤,깍두기⑨ 럭키동물활동		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물,백김치⑨ 할로윈행사		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮,백김치⑨ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 우리가자♥행복충전 캠핑왔Day(전체) 바나나/우유②			
	☺ 사과/두유⑤ 412 17		카스텔라①②⑥/우유② 446 14		☺ 단감/우유② 422 15		미트소스파게티⑥⑮⑮/우유② 452 20		423 15			
					우영조림주먹밥⑤⑥ 69 1							
오후간식												
열량/단백질												
플러스간식												
열량/단백질												
원산지 표시	밥, 죽 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀) 국내산		돼지고기 국내산		닭고기 국내산		쇠고기 한우국내산		오리고기 국내산		가공품 원산지 표시	
	배추김치		백김치		오징어		고등어		떡갈비		두부 콩 국내산	
			배추		국내산		국내산		국내산		연두부 콩 국내산	
			국내산		국내산		국내산		국내산		순두부 콩 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"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 재활식재료 : 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.

* 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.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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