

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일 오전간식				1(목) ❶ 쇠고기청경채죽❶ 쌀밥 콩나물국❶ ❶ 닭고기브로콜리볶음❶❶❶ 크래미오이무침❶❶❶❶ 백김치❶ 핑거스틱❶❶❶/우유❶ 434 20		2(금) ❶ 닭살브로콜리죽❶ 쌀밥 북어양파국❶❶ ❶ 돼지고기구이*두부볶음❶❶❶❶❶❶❶❶❶ ❶ 청경채나물 깍두기❶ ❶ 배/우유❶ 420 20 치즈스틱❶❶❶❶ 85 5		3(토)													
점심		식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국군, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 병학 등과 같이 기간 현황에 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 송눈을 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						개천절 													
오후간식																					
열량/단백질																					
플러스간식																					
열량/단백질																					
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)									
오전간식				근대죽❶❶ 쌀밥 어묵국❶❶ 당면찜닭❶❶❶ 느타리버섯볶음❶❶ 백김치❶ 햇케이크❶❶❶❶/우유❶ 441 18		연두부버섯죽❶❶ 쌀밥 근대된장국❶❶ 돈육데리야끼볶음❶❶❶ 양배추요거트샐러드❶❶❶ 깍두기❶ 바나나/치즈❶ 416 17		어묵양파죽❶❶ 쌀밥 안매운육개장❶❶❶❶ ❶ 연두부달걀찜❶❶ 김구이 백김치❶ 찜감자/우유❶ 416 16													
점심																					
오후간식																					
열량/단백질																					
플러스간식																					
열량/단백질																					
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)									
오전간식		콩나물당근죽❶❶		쇠고기죽❶		❶ 흰살생선배추죽		두부가지죽❶		애호박죽		두유❶									
점심		쌀밥 콩비지국❶ 간장제육볶음❶❶❶❶ 애호박나물❶❶ 백김치❶		쌀밥 배추된장국❶❶ 훈제오리구이 청포묵채소무침❶❶ 깍두기❶		❶ 송어 쇠고기짜장덮밥❶❶❶ 송어 물만두❶❶❶ 콩나물무침❶ 백김치❶		쌀밥 시금치된장국❶❶❶ ❶ 연근구이❶❶ ❶ 연근조림❶❶ 백김치❶		쌀밥 채소닭고기국❶❶❶❶ ❶ 두부조림❶❶ 가지볶음❶❶ 백김치❶		돈육소보로덮밥❶❶❶❶ 유부맑은국❶❶❶ 단무지무침❶ 백김치❶									
오후간식		❶ 사과/우유❶		구운달걀❶/우유❶		❶ 단감/애플요구르트❶		찜고구마/우유❶		키위/우유❶											
열량/단백질		422 15		427 17		433 14		433 16		439 15		301 12									
플러스간식		후리가케주먹밥❶								구운식빵❶❶❶❶											
열량/단백질		72 2								45 2											
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 하루하루		22(목)		23(금)		24(토)									
오전간식		❶ 달걀브로콜리죽❶		미역죽❶❶		순두부감자죽❶		새송이버섯죽		참살닭죽❶		우유❶									
점심		쌀밥 미역국❶❶ 쇠고기곤약조림❶❶❶❶ 어묵볶음❶❶ 백김치❶		쌀밥 돼지고기수육곰탕❶❶ ❶ 브로콜리크림볶음❶❶ 숙주나물 깍두기❶		쌀밥 아욱된장국❶❶ ❶ 새우살볶음❶❶❶ 부추전❶❶ 백김치❶		쌀밥 황태국❶❶ 달걀조림❶❶❶ 무나물 백김치❶		쌀밥 ❶ 순두부백탕❶ 떡갈비구이❶❶❶❶❶❶❶❶❶❶ 파프리카새송이버섯볶음❶ 백김치❶		쌀밥1/2 카레우동❶❶ 잔말치볶음❶❶ 백김치❶									
오후간식		❶ 굴/치즈❶		버터감자구이❶/우유❶		❶ 단호박스프❶		크로와상❶❶❶/우유❶		❶ 채소스틱(오이)떡볶이요구르트❶											
열량/단백질		439 17		427 16		474 18		428 20		417 22		278 9									
플러스간식						❶ 배				김가루주먹밥											
열량/단백질						15 0				58 2											
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)									
오전간식		쇠고기시금치죽❶❶		채소죽		두부양배추죽❶		달걀양파죽❶		고구마죽		두유❶									
점심		쌀밥 부추감자된장국❶❶❶ 돈사태찜❶❶❶❶ 깍두기나물❶❶ 백김치❶		❶ 쇠고기뭇국❶ ❶ 두부구이*양념장❶❶ 양배추볶음❶❶ 백김치❶		쌀밥 들깨팽이버섯국❶❶❶ ❶ 닭고기청경채볶음❶❶❶ 오징어구마샐러드❶❶ 깍두기❶		쌀밥 유부된장국❶❶❶ ❶ 새우볶음❶❶ 시금치나물 백김치❶		쌀밥 애호박맑은국❶❶❶ ❶ 쇠불고기❶❶❶❶ ❶ 참나물사과무침❶❶ 백김치❶		오므라이스❶❶ 미소장국❶❶ ❶ 맛살브로콜리무침❶❶❶❶ 백김치❶									
오후간식		❶ 사과/우유❶		카스텔라❶❶❶/우유❶		❶ 단감/우유❶		미트소스파스타❶❶❶/우유❶		바나나/우유❶											
열량/단백질		412 17		446 14		422 15		452 20		423 15		273 11									
플러스간식						우영조림주먹밥❶❶				핫도그❶❶❶❶											
열량/단백질						69 1				87 3											
원산지 표 시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산		누룽지 국내산		돼지고기 국내산		닭고기 국내산		쇠고기 국내산 한우		두부 국내산		연두부 국내산		순두부 국내산		콩비지 국내산		참치 다랑어 원양산	
※ 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" * 제철식재료 : 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 (2020.09.09 개정) <야행산류는 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)', '플러스간식' 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, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.																					
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																					

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일				1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식				☺ 쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		☺ 달걀브로콜리죽⑮ 쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ ☺ 배/우유②			
점심									
오후간식				633 29		611 29			
열량/단백질						치즈스틱①②⑤⑥			
플러스간식						131 7			
열량/단백질									
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식				근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥	
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 핫케이크①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 바나나/치즈②		안매운육개장⑤⑥⑩ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨ 찐감자/우유②	
오후간식				644 26		607 24		606 23	
열량/단백질									
플러스간식									
열량/단백질									
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑩		☺ 흰쌀생선배추죽		두부가지죽⑤	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장면⑤⑥⑩ 승능 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 연두부⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		☺ 사과/우유②		구운달걀①/우유②		☺ 단감/애플요구르트②		찐고구마/우유②	
열량/단백질		615 22		623 24		631 20		632 23	
플러스간식		후리가게주먹밥⑤							
열량/단백질		111 3							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 할렐루야		22(목)	
오전간식		☺ 달걀브로콜리죽①		미역죽⑤⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	
오후간식		☺ 굴/치즈②		버터감자구이②/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	
열량/단백질		644 24		622 24		660 26		623 29	
플러스간식						☺ 배			
열량/단백질						23 0			
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식		쇠고기시금치죽⑩		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으갠고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 생채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	
오후간식		☺ 사과/우유⑤		카스텔라①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		☺ 단감/우유②		미트소스파게티⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	
열량/단백질		600 25		651 20		614 22		660 29	
플러스간식						우영조림주먹밥⑤⑥			
열량/단백질						107 2			
원산지 표 시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 고춧가루 국내산		돼지고기 국내산 오징어 국내산		닭고기 국내산 고등어 국내산		쇠고기 국내산 한우 백김치 배추 국내산	
원산지 표 시								두부 콩 국내산 훈제오리 오리고기 국내산	
원산지 표 시								연두부 콩 국내산 돼지고기 국내산	
원산지 표 시								순두부 콩 국내산 쇠고기 국내산 한우	
원산지 표 시								콩비지 콩 국내산	
원산지 표 시								참치 다랑어 원양산	
※ 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" * 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 (2020.09.09 개정) <야행산류는 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.> * 'on', '(추가)', '플러스간식' 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, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔개있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다. 본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.									