



일자/요일		1(목)		2(금) 생일축하!		3(토)							
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑩		바나나									
점심		쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 수제순살치킨⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨		개천절							
오후간식		핑거스틱떡①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②									
열량/단백질		434 20		408 14									
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨ 찜감자/우유②				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				핫케이크①②⑤⑥/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)		17(토)	
오전간식		☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺ 단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		키위		두유⑤	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		☺ 승능 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가지미구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨	
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) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		굴		미역국⑤⑥		☺ 배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②		우유②	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ ☺ 무나물 백김치⑨		☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질		416 15		427 16		433 16		428 20		415 21		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 깍두기나물⑤⑥ 백김치⑨		☺ 쇠고기묵국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		☺ 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식		달걀볶이①⑤⑥/(추가:보리차)		카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/우유②		우유조림주먹밥⑤⑥		미트소스스파게티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②			
열량/단백질		410 20		446 14		419 15		452 20		421 16		273 11	
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 찰쌀) 국내산 백김치 배추 국내산		돼지고기 국내산 오징어 원양산		닭고기 국내산 고등어 국내산		가공품 원산지 표시 두부 콩 국내산 훈제오리 오리고기 국내산		연두부 콩 국내산 떡갈비 돼지고기 쇠고기 국내산 국내산한우		콩비지 콩 국내산 생일축하 수제순살치킨 닭고기 국내산	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준제시피를 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, 가지자 등													
* 파란색 글씨 : 신선식품													
* 보라색 글씨 : 국없는날													

* 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 : 우, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등

* 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.>

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

시립고덕디에트르어린이집