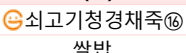
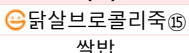


영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일 오전간식		1(목)		2(금)		3(토)							
식단구성 안내		☺ 쇠고기청경채죽 ^⑩ 쌀밥 콩나물국 ^⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑦} 크래미오이무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨ 핑거스틱 ^{①②⑥/우유②} 434 20		☺ 닭살브로콜리죽 ^⑮ 쌀밥 북어양파국 ^{⑤⑥} ☺ 돼지고기야채두부볶음 ^{⑤⑥⑦⑧} ☺ 청경채나물 깍두기 ^⑨ ☺ 배/우유 ^② 420 20 치즈스틱 ^{①②⑤⑥} 85 5									
점심	생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 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 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송농을 제공(권장 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												
오후간식													
열량/단백질													
플러스간식													
열량/단백질													
일자/요일 오전간식		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
		근대죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 당면찜닭 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 햇케이크 ^{①②⑤⑥/우유②} 441 18		연두부버섯죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑮} 양배추요거트샐러드 ^{①②⑤} 깍두기 ^⑨ 바나나/치즈 ^② 416 17		어묵양파죽 ^{⑤⑥} 쌀밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑮} ☺ 연두부달걀찜 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨ 찐감자/우유 ^② 416 16				쌀밥1/2 잔치국수 ^{⑤⑥} ☺ 참치무조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 315 15			
점심													
오후간식													
열량/단백질													
플러스간식													
열량/단백질													
일자/요일 오전간식		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
콩나물당근죽 ^{⑤⑥}		쇠고기죽 ^⑩		☺ 흰살생선배추죽		쇠고기짜장덮밥 ^{⑤⑥⑮} 송농 물만두 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨		두부가지죽 ^⑤ 쌀밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} ☺ 연근구이 ^{③⑧} ☺ 연근조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		애호박죽 쌀밥 채소닭고기국 ^{⑤⑥⑮} ☺ 두부조림 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		돈육소보로덮밥 ^{⑤⑥⑮} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 단무지무침 ^③ 백김치 ^⑨	
점심													
오후간식	☺ 사과/우유 ^②	삶은달걀 ^{①/우유②}		☺ 단감/액상요구르트 ^②		찐고구마/우유 ^②		키위/우유 ^②					
열량/단백질	422 15	427 17		433 14		433 16		439 15		301 12			
플러스간식	후리카게주먹밥 ^⑤			간장비빔국수 ^{⑤⑥}				구운식빵 ^{①②⑤⑥}					
열량/단백질	72 2			76 2				45 2					
일자/요일 오전간식		19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
☺ 달걀브로콜리죽 ^①		미역죽 ^{⑤⑥}		순두부감자죽 ^⑤		새송이버섯죽		쌀밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살조림 ^{⑤⑥⑮} ☺ 무생채 배추김치 ^⑨		참살닭죽 ^⑮		우유 ^②	
점심													
오후간식	포도/치즈 ^②	버터감자구이/우유 ^②		☺ 단호박스프 ^②		크로와상 ^{①②⑥/우유②}		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트 ^②					
열량/단백질	439 17	427 16		474 18		428 20		417 22		278 9			
플러스간식	모닝빵샌드위치 ^{①②⑤⑥⑮}			☺ 배				김가루주먹밥					
열량/단백질	64 2			15 0				58 2					
일자/요일 오전간식		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
쇠고기시금치죽 ^⑩		채소죽		두부양배추죽 ^⑤		참깨죽		고구마죽		오므라이스 ^{①⑤} 미소장국 ^{⑤⑥} ☺ 맛살브로콜리무침 ^{①③⑥⑧} 백김치 ^⑨			
점심													
오후간식	방울토마토 ^{②/우유⑤}	카스텔라 ^{①②⑥/우유②}		☺ 단감/우유 ^②		바나나/케이크 ^{①②⑥/우유②}		바나나/우유 ^②					
열량/단백질	412 17	446 14		422 15		480 16		423 15		273 11			
플러스간식	달걀볶음 ^{①⑤⑥}			우영조림주먹밥 ^{⑤⑥}				햇도그 ^{①②⑥⑮}					
열량/단백질	67 5			69 1				87 3					
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	돼지고기 닭고기 쇠고기 오리고기		국내산/한우 국내산 고등어		가공품 원산지 표시		두부 콩 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산		연두부 콩 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산		콩비지 콩 국내산 국내산 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" * 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) ⑳참 (2020.09.09 개정) <야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서는 사용함에 따라 메뉴 변경이나 반호가 달라질 수 있으나 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.													
* 매크로롭과 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.													
본 센터의 식단은 편택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.													

일자/요일 오전간식		1(목)		2(금)		3(토)							
 식단구성 안내 • 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 • 플러스식단: 방학 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 선호하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날: 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송늬를 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 쌀밥 콩나물국 닭고기브로콜리볶음 크림치즈오이무침 배추김치 핑거스틱 633 29		 달걀브로콜리죽 쌀밥 북어양파국 돼지고기구이 청경채나물 깍두기 배/우유 치즈스틱 611 29 131 7		 개천절							
점심 오후간식 열량/단백질 플러스간식 열량/단백질 일자/요일 오전간식		5(월)  대체 휴일 근대죽 쌀밥 어묵국 당면찜닭 느타리버섯볶음 배추김치 핫케이크/우유 644 26		6(화) 근대죽 쌀밥 어묵국 당면찜닭 느타리버섯볶음 배추김치 핫케이크/우유 644 26		7(수) 연두부버섯죽 쌀밥 근대된장국 돈육데리야끼볶음 양배추요거트샐러드 깍두기 바나나/치즈 607 24		8(목) 어묵양파죽 쌀밥 안매운육개장 연두부달걀찜 김구이 배추김치 찐감자/우유 606 23		9(금)  한글날 우유 쌀밥1/2 잔치국수 참치무조림 배추김치 450 21		10(토) 우유 쌀밥1/2 잔치국수 참치무조림 배추김치	
점심 오후간식 열량/단백질 플러스간식 열량/단백질 일자/요일 오전간식		12(월) 콩나물당근죽 쌀밥 콩비지국 간장제육볶음 애호박나물 배추김치 사과/우유 615 22 후리가게주먹밥 111 3		13(화) 쇠고기죽 쌀밥 배추된장국 혼재오리구이 청포묵채소무침 깍두기 삶은달걀/우유 623 24		14(수) 국없는날 쇠고기짜장덮밥 송늬 물만두 콩나물무침 배추김치 단감/액상요구르트 631 20 간장비빔국수 117 3		15(목) 두부가지죽 쌀밥 시금치된장국 연근구이 연근조림 배추김치 찐고구마/우유 632 23		16(금) 애호박죽 쌀밥 채소닭고기국 두부조림 가지볶음 배추김치 키위/우유 640 22 구운식빵 70 2		17(토) 두유 돈육소보로덮밥 유부맑은국 단무지무침 배추김치 429 16	
점심 오후간식 열량/단백질 플러스간식 열량/단백질 일자/요일 오전간식		19(월) 달걀브로콜리죽 쌀밥 미역국 쇠고기곤약조림 어묵볶음 배추김치 포도/치즈 644 24 모닝빵샌드위치 99 3		20(화) 미역국 돼지고기수육곰탕 브로콜리스크램블에그 숙주나물 깍두기 버터감자구이/우유 622 24		21(수) 월요일 순두부감자죽 쌀밥 아욱된장국 오징어볶음 부추전 배추김치 단호박스프 660 26		22(목) 새송이버섯죽 쌀밥 황태국 달걀조림 무생채 배추김치 크로와상/우유 623 29		23(금) 찹쌀닭죽 쌀밥 순두부백탕 떡갈비구이 파프리카새송이버섯볶음 배추김치 채소스틱/오이/떡먹는요구르트 601 31 김가루주먹밥 90 3		24(토) 우유 쌀밥1/2 카레우동 잔멸치볶음 배추김치 393 13	
점심 오후간식 열량/단백질 플러스간식 열량/단백질 일자/요일 오전간식		26(월) 쇠고기시금치죽 쌀밥 부추감자된장국 돈사태찜 갯잎나물 배추김치 방울토마토/우유 600 25 달걀볶음 103 7		27(화) 채소죽 쌀밥 쇠고기묵국 두부구이*양념장 양배추볶음 배추김치 카스텔라/우유 651 20		28(수) 두부양배추죽 쌀밥 들깨팽이버섯국 닭고기청경채볶음 으깨고구마샐러드 깍두기 단감/우유 614 22 우영조림주먹밥 107 2		29(목) 참깨죽 쌀밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 느타리버섯잡채 배추김치 바나나/케이크/우유 480 16		30(금) 고구마죽 쌀밥 애호박맑은국 쇠불고기 참나물사과무침 배추김치 바나나/우유 615 21 핫도그 134 4		31(토) 두유 오므라이스 미소장국 맛살브로콜리볶음 배추김치 386 15	
점심 오후간식 열량/단백질 플러스간식 열량/단백질 일자/요일 오전간식		원산지 표시 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 배추김치 배추 고춧가루 오징어 고등어 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산		원산지 표시 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 훈제오리 오리고기 돼지고기 쇠고기 국내산 국내산 국내산		원산지 표시 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 콩비지 콩 순두부 콩 콩비지 콩		원산지 표시 참치 다량어 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, 가지 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													