



영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일							1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식							☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 닭살브로콜리죽⑮		개천절	
점심	식단구성 안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 - 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 편식하는 식재로 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(냉장 영도 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				쌀밥 콩나물국⑤		쌀밥 복어양파국⑤⑥					
			☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮		☺ 돼지고구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑮							
			크래미오이무침①⑤⑥⑧		☺ 청경채나물							
오후간식							백김치⑨		깍두기⑨			
열량/단백질							핑거스틱②①②⑥/우유②		☺ 배/우유②			
플러스간식							434 20		420 20			
열량/단백질									치즈스틱①②⑤⑥			
									85 5			
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심	대체 휴일		쌀밥		쌀밥		쌀밥		한글날		쌀밥1/2	
			어묵국⑤⑥		근대된장국⑤⑥		안매운육개장⑤⑥⑬				잔치국수⑤⑥	
			당면전달⑤⑥⑮		돈육대리야끼볶음⑤⑥⑩		☺ 연두부달걀찜①⑤				☺ 참치무조림⑤⑥	
오후간식			느타리버섯볶음⑤⑥		양배추요거트샐러드①②⑤		김구이				백김치⑨	
열량/단백질			백김치⑨		깍두기⑨		백김치⑨					
플러스간식			햇케이크①②⑤⑥/우유②		바나나/치즈②		찐감자/우유②					
열량/단백질			441 18		416 17		416 16				315 15	
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑬		☺ 흰살생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽		두유⑤	
점심	쌀밥		쌀밥		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑬		쌀밥		쌀밥		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩	
	콩비지국⑤		배추된장국⑤⑥		보리차		시금치된장국⑤⑥		채소닭고기국⑤⑥⑮		유부맑은국⑤⑥	
	간장제육볶음⑤⑥⑩		훈제오리구이		물만두⑤⑥⑩		임연수구이⑤⑥		☺ 두부조림⑤⑥		단무지무침⑬	
오후간식	애호박나물⑤⑥		청포묵채소무침⑤⑥		콩나물무침⑤		☺ 연근조림⑤⑥		가지볶음⑤⑥		백김치⑨	
열량/단백질	백김치⑨		깍두기⑨		백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨	
플러스간식	☺ 사과/우유②		구운달걀①/우유②		☺ 단감/액상요구르트②		찐고구마/우유②		오렌지/우유②			
열량/단백질	422 15		427 17		433 14		433 16		439 15		301 12	
플러스간식	후리가케주먹밥⑤				간장비빔국수⑤⑥				구운식빵①②⑤⑥			
열량/단백질	72 2				76 2				45 2			
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	☺ 달걀브로콜리죽①		미역죽⑤⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		참살닭죽⑮		우유②	
점심	쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥1/2	
	미역국⑤⑥		돼지고기수육곰탕⑩		아욱된장국⑤⑥		황태국⑤⑥		☺ 순두부백탕⑤		카레우동⑤⑥	
	쇠고기근약조림⑤⑥⑬		☺ 브로콜리스크램블에그①⑤		오징어볶음⑤⑥⑬		달걀조림⑤⑥⑮		떡갈비구이⑤⑥⑩⑬		잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식	어묵볶음⑤⑥		숙주나물		부추전⑤⑥		☺ 무나물		파프리카새송이버섯볶음⑤		백김치⑨	
열량/단백질	백김치⑨		깍두기⑨		백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨	
플러스간식	☺ 사과/치즈②		찐감자/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②			
열량/단백질	439 17		427 16		474 18		428 20		417 22		278 9	
플러스간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑬				☺ 배				김가루주먹밥			
열량/단백질	64 2		15 0						58 2			
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) <생일파티>		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽⑬		채소죽		참깨죽		달걀양파죽①		고구마죽		두유⑤	
점심	쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		오므라이스①⑤	
	부추감자된장국⑤⑥		☺ 쇠고기뭇국⑬		미역국⑤⑥		유부된장국⑤⑥		애호박맑은국⑤⑥		미소장국⑤⑥	
	돈사태찜⑤⑥⑩		두부구이*양념장⑤⑥		함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑮		삼치무조림⑤⑥		쇠불고기⑤⑥⑬		☺ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧	
오후간식	갯잎나물⑤⑥		양배추볶음⑤⑥		토마토소스파스타⑥⑬		시금치나물		☺ 참나물사과무침⑤⑥		백김치⑨	
열량/단백질	백김치⑨		백김치⑨		채소피클		백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨	
플러스간식	☺ 사과/두유⑤		카스텔라①②⑥/우유②		케이크①②⑥		미트소스파게티⑥⑬⑮/우유②		바나나/우유②			
열량/단백질	412 17		446 14		480 16		452 20		423 15		273 11	
플러스간식	달걀볶이①⑤⑥				바나나/ 우유②				핫도그①②⑥⑩			
열량/단백질	67 5								87 3			
원산지 표시	밥, 죽		누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		오리고기	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		배추		오징어		고등어		돼지고기		쇠고기	
원산지 표시	배추		고춧가루		배추		국내산		국내산		국내산(한우)	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준제시표를 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												

※ 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, 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 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

(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.>

* '(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.

* 매표하고 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.