

영양사 : 박소담, 홍진주

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)						
오전간식	복어죽	시금치달걀죽①⑤⑥		채소스프②⑥	쇠고기죽⑩						
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	지방선거 	쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 백김치⑨						
오후간식	사과/우유⑤	바나나/우유②		찐고구마	오이달걀샌드위치⑩⑩⑩⑩/우유②						
열량/단백질	412 22	427 17		425 14	459 18						
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 어린이FREEDAY	11(목)	12(금)						
오전간식	브로콜리무죽	콩나물죽⑤⑥	참깨달걀죽①	달걀미역죽⑩	두부양파죽⑤						
점심	쌀밥 어묵탕국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑩ 건파래볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑩⑩ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥(or잡곡밥) 두부된장국⑤⑥ 생채조림⑩ 얼무나물 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	배/우유②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	생외채즈②	오이강박볶음국수⑩⑩/우유②						
열량/단백질	418 15	420 19	443 17	424 21	458 18						
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)						
오전간식	크림스프②⑥	얼갈이배추죽	팽이버섯당근죽	감자죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑩						
점심	쌀밥 달걀부추국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무치미⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 백김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 연근구이⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑩ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드⑩⑩ 깍두기⑨						
오후간식	바나나/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	찐감자/우유②	볶음쌀국수⑤⑥/우유②	채소스프(파프리카/애쉬는오구르트)						
열량/단백질	423 17	429 15	420 16	470 16	447 17						
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)						
오전간식	채소죽⑤⑥	달걀열무죽①	참쌀닭죽⑩	참깨김가루죽	버섯청경채죽⑤⑥						
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 달걀곰탕⑩ 맛살양파조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 보리차 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	생외채샐러드②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	단호박찜/우유②	배/치즈②						
열량/단백질	450 14	452 19	430 19	434 17	407 20						
일자/요일	29(월)	30(화)	식단구성 안내								
오전간식	순두부죽⑤	쇠고기양파죽⑩	<ul style="list-style-type: none"> 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 플러스식단: 병학 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 걸친채 노출하여 친숙하게 만드는 식단 국없는 날: 월1회 거니트를 위해서 국 대신 송송을 제공(건강 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 								
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀버터간장구이②⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨									
오후간식	사과/우유②	수박/치즈②									
열량/단백질	434 15	439 20									
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산	돼지고기 국내산 백김치 배추 국내산	닭고기 국내산 고등어 원양산	쇠고기 국내산한우 오징어 원양산	오리고기 국내산	가공품 원산지 표시	두부 콩 국내산	콩비지 콩 국내산	순두부 콩 국내산	돈가스 돼지고기 국내산	미트볼 돼지고기 국내산
<p>※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.</p> <p>* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 '오이'  * 대체식재료 : 오이, 부추, 대파, 파프리카, 표고버섯, 깍두기, 참외, 오렌지, 토마토, 연근, 상추 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날</p> <p>* 식단안내문 : 생일식단, 나들이식단, 플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.</p> <p>* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 (2020.09.09 개정) <야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식물첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.></p> <p>* (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 둥근 형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.</p> <p>본 센터의 식단은 팍팍사 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.</p>											

영양사 : 박소담, 홍진주

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	복어죽	시금치달걀죽①⑤⑥		채소스프②⑥	쇠고기죽⑬
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 백김치⑨
오후간식	사과/두유⑤	바나나/우유②		핀고구마	오이달걀샌드위치⑩⑪⑫⑬/우유②
열량/단백질	601 32	622 24	604 20	671 26	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 휴일(휴일)	11(목)	12(금)
오전간식	브로콜리무죽	콩나물죽⑤⑥	참깨달걀죽①	달살미역죽⑮	두부양파죽⑤
점심	쌀밥 어묵탕국⑥⑬ 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑭ 건파래볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑥⑬ 얼무나물 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 고사리나물⑥⑬ 백김치⑨
오후간식	배/우유②	버터롤⑩⑪⑫⑬/우유②	오렌지/우유②	참외/치즈②	오이김장배우유⑩⑪/우유②
열량/단백질	608 21	612 27	646 24	620 30	670 26
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	크림스프②⑥	얼갈이배추죽	팽이버섯당근죽	감자죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑬
점심	쌀밥 달걀부추국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑬ 사과무무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 백김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양파수이⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑬ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 오이마카로니샐러드⑩⑪⑫ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	카스텔라⑩⑪⑫/우유②	편감자/우유②	볶음쌀국수⑤⑥/우유②	채소식(파프리카)떡볶이요구르트②
열량/단백질	616 25	626 21	611 23	689 24	647 23
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	달걀열무죽①	참살달걀죽⑮	참깨김가루죽	버섯청경채죽⑤⑥
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑬ 청포묵*양념장⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑬ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 보리차 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 연양식바삭불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	참외/액상요구르트②	핑크티빙⑩⑪⑫⑬/우유②	오렌지/우유②	단호박찜/우유②	배/치즈②
열량/단백질	658 21	661 28	626 27	633 25	594 28
일자/요일	29(월)	30(화)	식단구성 안내		
오전간식	순두부죽⑤	쇠고기양파죽⑬	<ul style="list-style-type: none"> 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 플러시식단: 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 걸친적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 국없는 날: 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 순농을 제공(관정 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 		
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀버터간장구이①⑤⑥⑧ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	* 공공품 원산지 표시		
오후간식	사과/우유②	수박/치즈②	* 파란색 글씨: 신선식품 * 보라색 글씨: 국없는날		
열량/단백질	633 21	623 29	* 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.		
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 국내산	돼지고기 닭고기 쇠고기 국내산 국내산 국내산한우 고등어 오징어 오리고기 원양산 원양산 국내산	두부 콩 순두부 돈가스 미트볼 콩 콩 콩 돼지고기 돼지고기 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산		
<p>※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.</p> <p>* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "오이" * 제철식재료 : 오이 부추 근대 가지 파프리카 표고버섯 감자 참외 연지 토마토 임연수 생지 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날</p> <p>* 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.></p> <p>* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다. * 맵고럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찧기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공합니다.</p> <p>본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.</p>					