

관 명 (시립평택고덕희망) 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	오전간식		1(수)		2(목)		3(금)		4(토)			
점심	 • 생식식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 식단 • 플러스식단: 병학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소한 메뉴가 제공될 수 있도록 구성함 식단 • 나들이식단: 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지: 하루 급교일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하며 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날: 월1회 제 Nichols 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(관중 영도 5.5이하) • 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 제공할 수 있는 메뉴		과일사라다①⑤⑩/우유② 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥(or 오징어조림⑤⑥) 숙주나물무침 백김치⑨		크림스프②⑥ 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백각두기⑨		참외 감자밥 무쌈국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		우유② 쌀밥1/2 짜장면⑤⑥⑩ 버섯탕수⑤⑥ 백김치⑨			
	단호박범벅②/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		김가루주먹밥		구운식빵①②⑤⑥/우유②					
	407 16		439 15		409 20		289 12					
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수) 컬러푸드DAY		9(목)		10(금)		11(토)	
점심	복숭아⑩ 쌀밥 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		황태양파죽 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어문육불고기⑤⑥⑩⑪ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨		키위(or방울토마토⑩) 쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 당근호박채전⑤⑥ 백김치⑨		모닝빵①②⑤⑥/우유② 쌀밥 순두부백탕⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 백각두기⑨		채소스틱⑩(떡볶이요구르트②) 쌀밥 어묵국⑤⑥ 감자찜⑤⑥⑩ 청포묵미나리김무침⑤⑥ 백김치⑨		두유⑤ 꼬마김밥①⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 백김치⑨	
	단호박범벅②/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		크림리조또②⑤		오메간수(or편고구마)		에그누들볶음면①⑤⑥⑩ (or볶음우동⑤⑥⑩)			
	420 19		452 21		438 16		415 15		434 18		290 9	
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수) 초복		16(목)		17(금)		18(토)	
점심	사과 쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백각두기⑨		두부청경채죽⑤⑥ 쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육송아이버섯구이⑤⑩ 김자반⑤ 백김치⑨		편고구마/(추가:보리차) 쌀밥 닭곰탕⑤ 새우살볶음⑤⑨(or참치볶음⑤⑥) 참나물무침 백각두기⑨		멜론(or토마토⑩)/우유② 쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 무생채 백김치⑨		 의상요구르트②		우유② 쌀밥1/2 고기국수⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 백김치⑨	
	롤케이크①②⑥/우유②		살은달걀①(or구운달걀①)/우유⑤		과일우유화채②(or바나나/우유②)		채소볶음밥⑤⑥					
	432 15		450 21		436 17		426 13				301 13	
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)	
점심	복숭아⑩ 쌀밥 연두부게맛살국①⑤⑥⑧ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추오리엔탈소스무침⑤⑥ 백김치⑨		연두부죽⑤ 쌀밥 시금치된장국⑤⑥ (or 근대된장국⑤⑥) 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		참외 하이라이스⑤⑥⑩ 송송(or보리차) 치킨가시①⑤⑥⑩ 그릭요거트오이샐러드② 백각두기⑨		모닝빵①②⑤⑥/우유② 쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 가지굴소스볶음⑤⑩ 백김치⑨		포도(or자두)/액상요구르트② 쌀밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ (or참치백김치국⑤⑥⑨) 브로콜리달걀말이①⑤⑥ (or브로콜리달걀찜①) 감자조림⑤⑥ 백각두기⑨		두유⑤ 새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	
	치즈스틱①②⑤⑥		카스텔라①②⑥/우유②		단호박찜/우유②		누룽지죽		간장오일파스타⑤⑥			
	432 18		431 17		423 18		429 20		445 16		288 10	
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
점심	바나나 쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨		참살닭죽⑤ 쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑩⑪ 미역줄기볶음 백김치⑨		블루베리(or키위)/떡볶이요구르트② 쌀밥 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		시리얼/우유② 쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		수박 쌀밥 유부된장국⑤⑥ 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 감자범벅①⑤ 백김치⑨			
	달걀볶이①⑤⑥/우유②		치즈케이크빵①②⑥/우유②		우엉참깨주먹밥⑤⑥		들기름메밀비빔국수③⑤⑥		채소전⑤⑥/우유②			
	408 20		429 18		415 18		435 16		449 17			
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(백미)		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부 콩		순두부 콩	
	국내산		국내산		국내산		국내산, 한우		국내산		국내산	
	백김치		오징어		고등어				치킨가스		함박스테이크	
	배추		페루산		노르웨이산				닭고기		돼지고기	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.												
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "감자"												
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "당근"												
* 제철식재료 : 겉자른 근대, 냉나물, 열무, 애호박, 오이, 오징어, 토마토, 블루베리 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) ⑲잣 (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)' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '(추가:)' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.												
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.												
* 매크럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.												
본 센터의 식단은 펫택시 관내 심정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												

2026년 7월 식단



이유식(후기)

영양사 : 김하원

관 명 (시립평택고덕희망) 어린이집

일자/요일					1(수)		2(목)		3(금)		4(토)			
후기					흰살생선미역무른밥		쇠고기근대무른밥⑩		달걀노른자표고버섯무른밥①		잔멸치양파무른밥			
열량/단백질					103 5		110 5		129 4		115 8			
일자/요일			6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)	
후기			쇠고기양배추무른밥⑩		황태양파무른밥		쇠고기감자무른밥⑩		닭가슴살애호박무른밥⑮		달걀노른자브로콜리당근무른밥①		연두부당근 무른밥⑤	
열량/단백질			113 5		119 10		118 5		96 1		132 4		88 2	
일자/요일			13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)		18(토)	
후기			쇠고기새송이버섯무른밥⑩		두부청경채무른밥⑤		달걀노른자무무른밥①		닭가슴살채소무른밥⑮		제한질 		복어채무른밥	
열량/단백질			109 5		93 3		129 4		97 5				120 11	
일자/요일			20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)	
후기			달걀노른자애호박당근무른밥①		연두부오이무른밥⑤		쇠고기시금치무른밥⑩		두부브로콜리무른밥⑤		달걀노른자팽이버섯무른밥①		닭가슴살김가루무른밥⑮	
열량/단백질			130 4		86 2		112 5		96 3		129 4		101 7	
일자/요일			27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
후기			두부느타리버섯무른밥⑤		닭가슴살참쌀무른밥⑮		쇠고기열갈이무무른밥⑩		달걀노른자감자무른밥①		두부양파무른밥⑤			
열량/단백질			93 3		94 5		110 4		136 4		96 3			
원산지 표시	죽, 밥		쇠고기		닭고기		두부		연두부					
	쌀(백미, 찰쌀)						콩		콩					
	국내산		국내산,한우		국내산		국내산		국내산					

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 식단안내문 : 식단표 활용 및 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 초기이유식은 식품알레르기 반응 등을 유의하여 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성합니다.

* 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) ⑲잣 (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.>

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

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