



일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)											
오전간식		순두부배추죽⑤		블루베리/우유②		황태경정채죽		복숭아⑪/두유⑤											
점심		차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨		참살밥 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑬ 청경채나물 깍두기⑨											
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		토마토소스파스타⑥⑫/보리차		치즈스틱①②⑤⑥/매실차		유부초밥⑤⑥/둥글레차											
열량/단백질		618 25		604 26		595 28		614 27											
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)											
오전간식		토마토⑫/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥											
점심		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청로묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 짬뽕⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 안매운김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨											
오후간식		볶음우동⑤⑥⑧/보리차		카스텔라①②⑥/우유②		후리가케주먹밥⑤/보리차		스크램블에그①⑤/우유②											
열량/단백질		600 25		632 22				618 26											
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)											
오전간식		포도/치즈		닭살시금치죽⑤⑥⑬		바나나		두부가지죽⑤											
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치⑨		흑미밥 단호박스프② 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑫⑭ 양상추샐러드*요거트드레싱② 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 견세우아욱된장국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨											
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑧/엑사이구르트②		케이크①②⑥/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②											
열량/단백질		660 28		662 21		648 21		649 26											
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)											
오전간식		키위/떠먹는요구르트		유부감자죽⑤		멜론/치즈		추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.											
점심		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깨잎닭갈비⑤⑥⑮ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑫ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식		삶은달걀①/우유②		딸기잼치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②													
열량/단백질		681 32		671 28		684 26													
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수) 컬러푸드DAY													
오전간식		사과/떠먹는요구르트		애호박양파죽		아리따운 포도농장 포도따기 체험 두 인나는 가을 체험, 함께 떠나요!													
점심		쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨															
오후간식		찐고구마/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥															
열량/단백질		673 33		597 22															
원산지 표시		밭, 즉, 누룽지		현미, 흑미, 찰쌀		가공품 원산지 표시		두부		순두부		훈제오리		미트볼		생선가스			
		쌀		돼지고기				닭고기		쇠고기		오리고기		콩		콩		오리고기	
		국내산		국내산				국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		배추김치		고등어				오징어		동태									
		배추		고춧가루						명태									
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산											
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준재시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.																			
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"																			
* 🌈 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"																			
* 😊 제철식재료 : 표고버섯, 토란대, 참나물, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등																			
* 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) ⑲팥 (2020.09.09 개정) 〈야행산류는 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 "표준재시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.																			
본 센터의 식단은 펄택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																			

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)				
오전간식		순두부배추죽⑤		블루베리/우유②		황태청경채죽		복숭아⑪/두유⑤				
점심		차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 열무나물 백김치⑨		잡쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑤ 청경채나물 깍두기⑨				
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		토마토소스파스타⑥⑫/보리차		치즈스틱①②⑤⑥/매실차		유부초밥⑤⑥/둥글레차				
열량/단백질		425 17		415 18		429 21		421 18				
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		
오전간식		토마토⑫/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		찐고구마/우유②		
점심		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 안매운김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 된장마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		볶음우동⑤⑥⑩/보리차		카스텔라①②⑥/우유②		후리가케주먹밥⑤/보리차		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥/둥글레차		
열량/단백질		413 17		433 15		411 17		425 18		446 17		
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		
오전간식		포도/치즈		닭살시금치죽⑤⑥⑫		바나나		두부가지죽⑤		사과/우유②		
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 시금치나물 백김치⑨		흑미밥 단호박스프② 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*요거트드레싱② 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑫ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/애플요구르트②		케이크①②⑥/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥		
열량/단백질		473 21		453 14		444 14		445 18		423 18		
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		
오전간식		키위/떠먹는요구르트		유부감자죽⑤		멜론/치즈		 추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.				
점심		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깍둑닭갈비⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑫ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		삶은달걀①/우유②		딸기잼치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②						
열량/단백질		492 24		459 19		488 19						
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수) 월요일						
오전간식		사과/떠먹는요구르트		애호박양파죽		포도/두유⑤						
점심		쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		찐고구마/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		김가루주먹밥/보리차						
열량/단백질		487 24		440 16		430 14						
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	현미, 흑미, 찰쌀	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표시	두부	순두부	훈제오리	미트볼	생선가스
	쌀							콩	콩	오리고기	돼지고기	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	백김치		고등어	오징어	동태							
	배추				명태							
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산						
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준재시표를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.												
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 “두부”			* 제철식재료 : 표고버섯, 토란대, 참나물, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등									
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 “연근”												
* 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정) 〈야황산류는 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 “표준재시표 안내문”을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.												
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												