

영양사 : 박소담, 홍진주

아이들 어린이집

[illegible]

일자/요일					1(수)		2(목)		3(금)		4(토)		
오전간식					미역죽⑤⑥		크림스프②⑥		참깨달걀죽①		우유②		
점심	 식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 • 플러스식단 : 영양 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성함 • 나눔식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매우 중요한 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 계니트를 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(원장 영도 0.5인분) • 컬러푸드DAY : 영양에 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		쌀밥 ⑤ 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥(or)⑤ 연수조림⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥 ⑤ 크림스프②⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		감자밥 ⑤ 무채국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥1/2 짜장면⑤⑥⑩ 버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨				
			과일사라다①③⑩/우유②		김가루주먹밥		참외/우유②						
열량/단백질			410 15		439 15		429 20		289 12				
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수) 컬러푸드DAY		9(목)		10(금)		11(토)		
오전간식	쇠고기양배추죽⑩		황태양파죽		감자죽		애호박죽		브로콜리당근죽		두유⑤		
점심	쌀밥 ⑤ 황태국⑤⑥ ⑤ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ ⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥(or)잡곡밥 ⑤ 아욱된장국⑤⑥ ⑤ 오징어돈육볶음⑤⑥⑩⑪ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 ⑤ 들깨버섯국⑤⑥ ⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ ⑤ 당근애호박채전⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥(or)수수밥 ⑤ 순두부백탕⑤ ⑤ 메추리알장조림①③⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨		쌀밥 ⑤ 어묵국⑤⑥ ⑤ 감자찜닭⑤⑥⑩ 청포묵미나리김무침③⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		
			복숭아⑪/우유②		프렌치토스트①③⑥⑩/우유②		키위⑨(방울토마토⑩)/치즈②		오렌지주스수⑨(or)애플사과주스⑨/우유②		계소스틱⑨(오이)파는요구르트⑩		
열량/단백질	469 21		453 21		438 18		440 15		422 17		290 9		
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수)초복		16(목)		17(금)		18(토)		
오전간식	새송이버섯죽		두부청경채죽⑤⑥		달걀무죽①		달걀참나물죽⑤				우유②		
점심	쌀밥 ⑤ 콩나물국⑤ ⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ ⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥(or)자조밥 ⑤ 열무된장국⑤⑥ ⑤ 돈육새송이버섯구이⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥 ⑤ 닭곰탕⑤ ⑤ 새우살볶음③⑩(or)참치볶음③⑩ ⑤ 참나물무침 깍두기⑨		쌀밥(or)잡곡밥 ⑤ 물만둣국⑤⑥⑩ ⑤ 마파두부⑤⑥ 무생채 배추김치⑨(or)백김치⑨				쌀밥1/2 고기국수⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		
			사과/우유②		삶은달걀⑩(or)구운달걀⑩/우유③		과일우유화채⑩(or)바나나/우유②				멜론(or)토마토⑩/우유②		301 13
열량/단백질	437 15		450 21		445 19		417 16						
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수) 국없는날		23(목)		24(금)		25(토)		
오전간식	애호박당근죽		연두부죽⑤		쇠고기시금치죽⑩		브로콜리참치죽⑤⑥		누룽지죽		두유⑤		
점심	쌀밥 ⑤ 연두부계맛살국①③⑥⑩ ⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ⑤ 상추오리엔탈소스무침③⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥(or)기장밥 ⑤ 새우채된장국③⑩(or)근대된장국③⑩ ⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ ⑤ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		하이라이스⑤⑩ 송어(or)보리차 치킨가스①③⑥⑩ 그릭요거트오이샐러드② 깍두기⑨		쌀밥(or)현미밥 ⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ ⑤ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ⑤ 가지굴소스볶음⑤⑩ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥 ⑤ 연두부계맛살국③⑩(or)참치계맛살국③⑩ ⑤ 브로콜리달걀찜③⑩(or)브로콜리달걀찜③⑩ ⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		
			복숭아⑪/우유②		카스텔라①③⑥/우유②		참외/액상요구르트②		단호박찜/우유②		포도(or)자두/우유②		288 10
열량/단백질	444 16		431 17		455 18		424 21		442 17				
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)				
오전간식	느타리버섯죽		잡쌀닭죽⑤		얼갈이무죽		달걀감자죽①		두부양파죽⑤				
점심	쌀밥 ⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ ⑤ 깻잎달걀비⑤⑥⑩ ⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥(or)흑미밥 ⑤ 느타리버섯맑은국⑤⑥ ⑤ 돈육토마토소스조림③⑩⑪ ⑤ 미역줄기볶음 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥 ⑤ 어묵양파국⑤⑥ ⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ ⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥(or)잡곡밥 ⑤ 오징어묵국⑤⑥⑩⑪ ⑤ 두부조림⑤⑥ ⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(or)백김치⑨		쌀밥 ⑤ 유부된장국⑤⑥ ⑤ 함박스테이크소스③⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ ⑤ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨(or)백김치⑨				
			바나나/우유②		치즈케이크빵①③⑥/우유②		블루베리(or)키위/파는요구르트⑩		들기름계란범벅국수③⑩⑪/우유②		수박/우유②		
열량/단백질	419 17		429 18		420 18		450 17		447 17				
원산지 표시	밥, 죽 쌀, 현미, 흑미, 잡쌀		누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부		
	국내산		국내산		국산		국산		국산		순두부		
	배추김치		백김치		오징어		고등어		치킨가스		국산		
	배추		고춧가루		배추		고등어		닭고기		국산		
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		연두부	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		동그랑땡	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		참치	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산	
※ 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" 													
* 대체식재료 : 감자, 가지, 근대, 참나물, 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) ⑲잔 (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.													
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.													
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.													