

영양사 : 박소담, 홍진주

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)															
오전간식	북어죽	시금치달걀죽①⑤⑥		채소소프②⑥	쇠고기죽⑩															
점심	쌀밥 어육국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물(or일갈이나물) 깍두기⑨	쌀밥(or기장밥) 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	<b>지방선거</b> 투표함	쌀밥(or현미밥) 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 배추김치⑨(or백김치⑨)															
오후간식	사과/두유⑤	바나나/우유②		찐고구마/(추가:보리차)	오이말랭이드워치⑩⑩⑩/우유②															
열량/단백질	412 22	427 17		425 14	459 18															
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) <b>빨간날</b> 참깨달걀죽①	11(목)	12(금)															
오전간식	브로콜리무죽	콩나물죽⑤⑥		닭살미역죽⑫	두부양파죽⑤															
점심	쌀밥 호박잎된장국⑤⑥(or아욱된장국⑤⑥) 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑫ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or흑미밥) 오징어묵국⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥(or잡곡밥) 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑭(or참치조림⑤⑥) 고구마줄기볶음⑨(or열무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 비름나물⑤⑥(or고사리나물⑤⑥) 배추김치⑨(or백김치⑨)															
오후간식	배/우유②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	포도(or오렌지)/우유②	참외(or방울토마토②)/치즈②	오이김장비빔국수⑨⑩/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	크림소프②⑥	열갈이배추죽	팽이버섯당근죽	감자죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑩															
점심	쌀밥 달걀부추국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or수수밥) 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥(or대구살구이⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥(or차조밥) 쇠고기탕국⑩ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드⑨⑩⑩ 깍두기⑨															
오후간식	바나나(or멜론)/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	진감자/우유②	볶음쌀국수⑤⑥/우유②	캐스틱(파프리카)/짜액은요르트②															
열량/단백질	423 17	429 15	420 16	470 16	447 17															
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) <b>국없는날</b> 참쌀닭죽⑫	25(목)	26(금)															
오전간식	채소죽⑤⑥	달걀열무죽①		참깨김가루죽	버섯청경채죽⑤⑥															
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or참쌀밥) 닭곰탕⑫ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 송송(or보리차) 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or기장밥) 표고버섯된장국⑤⑥ 연양식바싹불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부볶탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑩(or새우살볶음⑤⑥⑩) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)															
오후간식	키위(or참외)/액상요르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	오렌지(or포도)/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"> <li>생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단</li> <li>플러스식단: 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단</li> <li>나들이식단: 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단</li> <li>푸드브릿지: 매우 급요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단</li> <li>국없는 날: 월 1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 계곡(견장) 염도 0.5이하)</li> <li>렐러푸드DAY: 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날</li> <li>* (or) 메뉴: 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / (추가) 메뉴: 추가 제공을 할 수 있는 메뉴</li> </ul>																	
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or현미밥) 유부맑은국⑤⑥ 닭살버터간장구이②⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)																		
오후간식	사과/우유②	수박우유화채②(or수박/치즈②)																		
열량/단백질	434 15	439 20																		
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		돼지고기		쇠고기		오리고기		두부		콩비지		순두부		돈가스		미트볼			
	쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀)		돼지고기		돼지고기		쇠고기		오리고기		콩		콩		콩		돼지고기		돼지고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산		외국산		외국산		외국산		외국산		외국산	
	배추김치		백김치		고등어		오징어													
	배추		배추																	
	국내산		국내산		노르웨이산		원양산													

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

\* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "오이"  
\* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "적양배추"  
\* 제철식재료 : 오이, 부추, 근대, 가지, 파프리카, 표고버섯, 감자, 참외, 오렌지, 토마토, 임연수, 삼치 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 ④명곡 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 (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 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.  
\* 맵고럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.