

영양사 : 박소담, 홍진주

만3-5세 / 간식강화형

좋은씨앗어린이집

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식	복어죽	시금치달걀죽①⑤⑥		채소스프②⑥	쇠고기죽⑩		
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	사과/우유⑤	바나나/우유②		찐고구마/(추가:보리차)	오이깎갈래드워치⑩⑬⑭/우유②		
열량/단백질	601 32	622 24	604 20	671 26			
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) 할렐루야데이	11(목)	12(금)		토요 가정 보육
오전간식	브로콜리무죽	콩나물죽⑤⑥	참깨달걀죽①	닭살미역죽⑬	두부양파죽⑤		
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기족자름⑤⑥⑫⑬ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 열나물 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	배/우유②	바나나/우유②	포도/우유②	병을토마토/치즈②	오이깎갈래비빔국수⑩⑬/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	쇠고기가지죽⑩		
점심	쌀밥 갈갈부추국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑩ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드⑩⑬ 깍두기⑨		
오후간식	바나나/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	찐감자/우유②	볶음쌀국수⑤⑥/우유②	채소티라미소/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	참쌀닭죽⑬	참깨김가루죽	버섯청경채죽⑤⑥		
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑬ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 송송 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	참외/액상요구르트②	핑거스틱①②⑥⑥/우유②	포도/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 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 • 플러스식단 : 병학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성함 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월 1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(권장 염도 0.5이하) • 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				
오전간식	순두부죽⑤	쇠고기양파죽⑩					
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀버터간장구이②⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	사과/우유②	수박/치즈②					
열량/단백질	633 21	623 29					
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산	누룽지 돼지고기 닭고기 국내산 고등어 국내산	닭고기 국내산 오징어 원양산 국내산	쇠고기 국내산 오리고기 국내산	가공품 원산지 표시 두부 콩 국내산 돈가스 돼지고기 국내산	콩비지 콩 국내산 미트볼 돼지고기 외국산	순두부 콩 국내산
※ 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"		* 계절식재료 : 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 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (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.> 본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.							