



일자/요일		Hello Autumn				1(목)		2(금)			
오전간식						☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 배			
점심						쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 핑거스틱빵①②⑥/우유②		쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺ 청경채나물 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세) 치즈스틱①②⑤⑥/(추가:매실차)			
오후간식						633		29		590(600) 29(29)	
열량/단백질											
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목) 상망일		9(금)	
오전간식				근대죽⑤⑥ 쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 햇케이크①②⑤⑥/우유②		바나나/치즈② 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세) 채소볶음밥⑤⑥		바나나 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯찜⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 케이크①②⑥/우유②			
점심											
오후간식											
열량/단백질				644 26		622 24		648 21			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)	
오전간식		☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑬		☺ 단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		키위(or오렌지)	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		송농 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가자미구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식		후리가케주먹밥⑤		삶은달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		607 22		623 24		663 20		632 23		610 22	
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 월요일		22(목)		23(금)	
오전간식		굴		미역국⑤⑥		☺ 배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		차조밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ ☺ 무나물 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질		604 21		622 24		597 23		623 29		598 30	
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		방울토마토⑩/우유⑤		채소죽		☺ 단감/우유②		달걀양파죽①		바나나	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		☺ 쇠고기묵국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 오래고구마샐러드①⑤ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식		달걀볶이①⑤⑥/(추가:보리차)		카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스파게티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질		598 29		651 20		609 21		660 29		613 23	
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산		누룽지 돼지고기 국내산 백김치 배추 국내산		닭고기 쇠고기 국내산(한우) 고등어 국내산		가공품 원산지 표시 두부 콩 국내산 훈제오리 오리고기 국내산		연두부 콩 국내산 떡갈비 돼지고기 국내산	
		순두부 콩 국내산		순두부 콩 국내산		순두부 콩 국내산		순두부 콩 국내산		콩비지 콩 국내산 참치 다랑어 원양산	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.											
* 프루트데이 : 이달의 식재료 "두부"											
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"											
* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 등											
* 파란색 글씨 : 신선식품											
* 보라색 글씨 : 국없는날											



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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날

* 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)
●갓 (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.>

* 저염식이 실천으로 국없는 날을 지정하였습니다. 국없는 날에는 송농이 제공됩니다.
* 출처 : 평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 10월 식단 참조
* 경기도어린이건강과일은 수급시 오후간식 또는 점심 추가메뉴로 제공되며 키즈노트 식단을 통해 안내드립니다.
* 반찬은 아이의 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.
* 2세~5세 토마토배추김치 제공합니다.
* 0,1세는 백김치, 백깍두기를 제공합니다.



일자/요일					1(목)		2(금)			
오전간식					☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 배			
점심					쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑭ ☺ 청경채나물 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세) 치즈스틱①②⑤⑥/(추가:매실차) 429(436) 21(21)			
오후간식										
열량/단백질										
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목) 성탄절		9(금)	
오전간식			근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		바나나			
점심			쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 햇케이크①②⑤⑥/우유② 441 18		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세) 채소볶음밥⑤⑥ 425 17		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯찜⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세) 케이크①②⑥/우유② 444 14			
오후간식										
열량/단백질										
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)	
오전간식	☺ 사과/우유②		쇠고기죽⑬		☺ 단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		키위(or오렌지)	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		☺ 송어 쌀밥 쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑩ 송어 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가지미구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식	후리가케주먹밥⑤		삶은달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	417 16		427 17		454 13		433 16		419 16	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 단호박데이		22(목)		23(금)	
오전간식	☺ 굴		미역죽⑤⑥		☺ 배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ ☺ 무나물 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	416 15		427 16		433 16		428 20		415 21	
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식	☺ 방울토마토⑩/두유⑤		채소죽		☺ 단감/우유②		달걀양파죽①		바나나	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		☺ 쇠고기묵국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 오래고구마샐러드①⑤ 깍두기(2세~5세)백깍두기⑨(0,1세)		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(2세~5세)백김치⑨(0,1세)	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥/(추가:보리차)		카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스파게티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질	410 20		446 14		419 15		452 20		421 16	
원산지 표시	밥, 죽		돼지고기		쇠고기		가공품 원산지 표시	연두부		콩비지
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		닭고기		오리고기			순두부		
	국내산		국내산		국내산(한우)			콩		
	배추김치		백김치		오징어			국내산		
	배추		배추		고등어			떡갈비		
	국내산		국내산		국내산			돼지고기		참치
							쇠고기			
							국내산			
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.										
* 🍌 프루트데이 : 이달의 식재료 "두부" 🍌										
* 🌈 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박" 🍌										
* 🍌 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등										
* 🍌 파란색 글씨 : 신선식품										
* 🍌 보라색 글씨 : 국없는날										