



영양사 : 박소담, 홍진주

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)					
오전간식	북어죽	시금치달걀죽①⑤⑥	<b>지방선거</b>  <b>투표함</b>	채소스프②⑥	쇠고기죽⑬	<b>현충일</b> 					
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤⑥	쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주나물 백김치⑨				
오후간식	사과/우유⑤	바나나/우유②		진고구마	오이달걀샌드위치 ①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질	412 22	427 17	425 14	459 18							
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수) <b>삼일절</b>	11(목)	12(금)		13(토)				
오전간식	브로콜리무죽	콩나물죽⑤⑥	참깨달걀죽①	달걀미역죽⑮	두부양파죽⑤		토요일보육				
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑬ 건파래볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 적양배추코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마줄기볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	배/우유②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	방울토마토⑫/치즈②	오이간장비빔국수⑤⑥ /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)	20(토)					
오전간식	크림스프②⑥	얼갈이배추죽	팽이버섯당근죽	감자죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑬	토요일보육					
점심	쌀밥 달걀부추국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 사과무무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤ 오리불고기⑤⑥ 숙주당근무침 백김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑬ 두부가지볶음⑤⑥ 참나물무침 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	바나나/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	진김자/우유②	볶음쌀국수⑤⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/ 떡먹는요구르트②						
열량/단백질	423 17	429 15	420 16	470 16	447 17						
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수) <b>국없는날</b>	25(목)	26(금) <b>생일잔치</b>	27(토)					
오전간식	채소죽⑤⑥	달걀열무죽①	참살달걀죽⑮	참깨김가루죽	참깨죽	토요일보육					
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵*양념장⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 맛살양파조림①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 파인애플볶음밥⑤⑥ <b>송송</b> 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 언양식바삭불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯찜⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	참외/액상요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	포도/우유②	단호박찜/우유②	바나나/케이크①②⑥ /우유②						
열량/단백질	450 14	452 19	430 19	434 17	480 16						
일자/요일	29(월)	30(화)	<b>식단구성 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단</li> <li>플라스식단 : 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 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단</li> <li>국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 계곡(권장 염도 0.5이하)</li> <li>컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이트케미컬 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>								
오전간식	순두부죽⑤	쇠고기양파죽⑬									
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살버터간장구이 ②⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨									
오후간식	사과/우유②	수박/치즈②									
열량/단백질	434 15	439 20									
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 원산지 표시	두부 콩	콩비지 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	미트볼 돼지고기

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

\* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "오이" \* 제철식재료 : 오이, 부추, 근대, 가지, 파프리카, 표고버섯, 감자, 참외, 오렌지, 토마토, 임연수, 삼치 등 \* 파란색 글씨 : 신선식품 \* 보라색 글씨 : 국없는날

\* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플라스식단 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) ⑳참 (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)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.