



만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 홍진주

시립고덕호반써밋더트리아츠 어린이집

일자/요일	1(수)		2(목)		3(금)		4(토)						
오전간식	미역죽⑤⑥		크림스프②⑥		참깨달걀죽①		우유②						
점심	쌀밥 ㉠근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		㉡감자밥 무춧국 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치북음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 짜장면⑤⑥⑩ 버섯탕수⑤⑥ 백김치⑨						
	과일사라다①⑤⑩⑫/우유②		김가루죽먹밥		㉢참외/우유②								
	410 15		439 15		429 20		289 12						
오후간식													
열량/단백질													
일자/요일	6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)		
오전간식	쇠고기양배추죽⑩		황태양파죽		㉣감자죽		㉤애호박죽		㉥브로콜리당근죽		두유⑤		
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ ㉦가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ ㉧오징어돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ ㉨당근애호박전⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 미역국 느타리잡채 돼지고기찜 백김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ ㉩감자찜⑤⑥⑩ 청포묵미나리김무침⑤⑥ 백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ 미소장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 백김치⑨		
	복숭아⑪/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		키위/치즈②		롤케익/우유②		㉪채소식(오이)떡먹는요구르트②				
	469 21		453 21		438 18		440 15		422 17		290 9		
오후간식													
열량/단백질													
일자/요일	13(월)		14(화)		15(수)초복		16(목)		17(금)		18(토)		
오전간식	새송이버섯죽		두부청경채죽⑤⑥		달걀무죽①		㉭달걀참나물죽⑮		제헌절 		우유②		
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 ㉮열무된장국⑤⑥ 돈육새송이버섯구이⑤⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살볶음③⑨ ㉯참나물무침 깍두기⑨		쌀밥1/2 고기국수⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)						
	사과/우유②		삶은달걀①/두유⑤		바나나/우유②		멜론/우유②						
	437 15		450 21		445 19		417 16						
오후간식													
열량/단백질											301 13		
일자/요일	20(월)		21(화)		22(수)국없는날		23(목)		24(금)		25(토)		
오전간식	㉰애호박당근죽		연두부죽⑤		쇠고기시금치죽⑩		브로콜리참치죽⑤⑥		누룽지죽		두유⑤		
점심	쌀밥 연두부게맛살국①⑤⑥⑧ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추오리엔탈소스무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥(or㉱) 고등어조림⑤⑥⑦ ㉲애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		하이라이스⑤⑩ ㉳농심 치킨가스①⑤⑥⑮ ㉴그릭요거트오이샐러드② 깍두기⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ㉵가지굴소스볶음⑤⑩ 백김치⑨		참치백김치국③⑨ 브로콜리칼찜① ㉶감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		
	복숭아⑪/우유②		카스텔라①②⑥/우유②		참외/액상요구르트②		단호박찜/우유②		포도/우유②				
	444 16		431 17		455 18		424 21		442 17		288 10		
오후간식													
열량/단백질													
일자/요일	27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)				
오전간식	느타리버섯죽		참살닭죽⑮		얼갈이무죽		㉷달걀감자죽①		두부양파죽⑤				
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육토마토소스조림⑤⑩⑫ 미역줄기볶음 백김치⑨		쌀밥 어묵양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ㉸열무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 ㉹오징어묵국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ ㉺오이무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ㉻감자범벅①⑤ 백김치⑨				
	바나나/우유②		치즈케이크빵①②⑥/우유②		㉼블루베리/떡먹는요구르트②		들기름메밀비빔국수③⑤⑥/우유②		수박/우유②				
	419 17		429 18		420 18		450 17		447 17				
오후간식													
열량/단백질													
원산지 표시	밥, 죽		누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부		
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)										콩		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산		
	배추김치		백김치		오징어		고등어				국내산		
배추		고춧가루		배추								국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산						국내산	
※ 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"  * ㉠제철식재료 : 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲산 (2020.09.09 개정) 〈야행산류는 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)', '플러스간식' 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, 메추리알 등) 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.													
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단간수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.													