



영양사 : 박소담, 홍진주

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	1(월) 복어죽	2(화) 시금치달걀죽 ①③⑤	3(수) 지렁이떡	4(목) 채소스프 ②⑥	5(금) 쇠고기죽 ⑬	6(토) 현충일
점심	쌀밥 어묵국 ③⑤ 안매운 닭볶음탕 ③⑤⑥ 시금치나물 각두기 ⑤	쌀밥 복어국 ③⑤ 두부조림 ③⑤⑥ 애호박볶음 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	지렁이떡 콩나물국 ③ 몬가스*소스 ①⑤⑥⑧⑩ 적양배추우유소 ①⑤ 각두기 ⑤	쌀밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음 ③⑤⑥ 우유조림 ③⑤⑥ 각두기 ⑤ 편고구마/(추가:보리차)	쌀밥 근대된장국 ③⑤⑥ 돼지고기수육 ③⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑤	현충일 세계지도
오후간식	사과/우유 ⑤	바나나/우유 ②	10(수) <b>어린이날</b> 참깨달걀죽 ①	11(목) 닭살미역죽 ⑬	12(금) 두부양파죽 ⑮	13(토) 두유 ⑮
열량/단백질	601 32	622 24		604 20	671 26	
플러스간식	다진유부주먹밥 ⑤					
열량/단백질	113 3					
오전간식	8(월) 브로콜리무죽	9(화) 콩나물죽 ③⑥	10(수) <b>어린이날</b> 참깨달걀죽 ①	11(목) 닭살미역죽 ⑬	12(금) 두부양파죽 ⑮	13(토) 두유 ⑮
점심	쌀밥 아욱된장국 ③⑤ 쇠고기죽 ①⑤⑥⑩ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑤	쌀밥 오징어묵국 ③⑤⑥⑩ 달걀장조림 ①⑤⑥ 브로콜리콩새우튀김 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 콩나물국 ③ 몬가스*소스 ①⑤⑥⑧⑩ 적양배추우유소 ①⑤ 각두기 ⑤	쌀밥 두부된장국 ③⑤⑥ 1등새우튀김 ③⑤⑥ 열무나물 배추김치 ⑤	쌀밥 미역국 ③⑤⑥ 찜닭 ③⑤⑥ 애호박볶음 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	카레말밥 ③⑤⑥⑩ 우동국물 ③⑤⑥ 감자크로켓 ①③⑤⑥ 배추김치 ⑤
오후간식	배/우유 ②	바나나/우유 ②	포도/우유 ②	오렌지/우유 ②	오이/우유 ②	
열량/단백질	608 21	612 27	646 24	620 30	670 26	474 15
플러스간식	참치후리카게볶음밥 ③		누룽지탕	단호박범벅 ②		
열량/단백질	126 5		110 2	88 3		
오전간식	15(월) 크림스프 ②⑥	16(화) <생일식단> 참깨죽	17(수) 팽이버섯당근죽	18(목) 감자죽 ③⑥	19(금) 쇠고기가지죽 ⑮	20(토) 우유 ②
점심	쌀밥 달걀부추국 ① 돈육짜장볶음 ③⑤⑥⑩ 사과무우찜 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 쇠고기미역국 ③⑤⑥⑩ 돼지갈비찜 ③⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 열갈이된장국 ③⑤⑥ 오렌지/우유 ② 연근조림 ③⑤⑥ 각두기 ⑤	쌀밥 쇠고기탕국 ⑮ 두부가지볶음 ③⑤⑥ 참나물무침 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 팽이버섯맑은국 돼지고기장조림 ③⑤⑥⑩ 오이매카리샐러드 ①③⑤⑥ 각두기 ⑤	쌀밥1/2 메밀국수 ③⑤⑥ 어묵구이 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤
오후간식	바나나/우유 ②	바나나/케이크 ①③⑥/우유 ②	찐감자/우유 ②	볶음쌀국수 ③⑥/우유 ②	캐스틱/파스타/우유 ②	
열량/단백질	616 25	704 23	611 23	689 24	647 23	451 17
플러스간식	애호박채전 ③⑥				삶은달걀 ①	
열량/단백질	105 2				41 4	
오전간식	22(월) 채소죽 ③⑥	23(화) 달걀열무죽 ①	24(수) <b>국없는날</b> 참쌀떡볶음 ①	25(목) 참깨김가루죽	26(금) 버섯청경채죽 ③⑥	27(토) 두유 ③
점심	쌀밥 열무된장국 ③⑤⑥ 간장제육볶음 ③⑤⑥⑩ 청포묵*양념장 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 닭곰탕 ⑮ 맛살양파조림 ①③⑥⑩ 콩나물무침 ③⑤⑥ 각두기 ⑤	파인애플볶음밥 ③⑤⑥ 순두부 달걀말이 ①⑤⑥ 김자반 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 포고버섯된장국 ③⑤⑥ 연양식바삭불고기 ③⑤⑥⑩ 청경채나물 ③⑤⑥ 각두기 ⑤	쌀밥 순두부백탕 ⑤ 오징어볶음 ③⑤⑥ 오이무침 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	곤드레나물밥*양념장 ③⑤⑥ 미소장국 ③⑤⑥ 미트볼케첩조림 ③⑤⑥⑩ 배추김치 ⑤
오후간식	과외/색상요르트 ②	팬자식빵 ③⑥/우유 ②	오렌지/우유 ②	단호박찜/우유 ②	배/치즈 ②	
열량/단백질	658 21	661 28	626 27	633 25	594 28	363 15
플러스간식	감자떡 ③		미니우동 ③⑥		물만두 ⑤⑥⑩	
열량/단백질	75 3		86 3		125 6	
오전간식	29(월) 순두부죽 ⑤	30(화) 쇠고기양파죽 ⑮	식단구성 안내			
점심	쌀밥 시래기된장국 ③⑤⑥ 쇠고기파리까볶음 ③⑤⑥⑩ 어육조림 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	쌀밥 유부맑은국 ③⑤⑥ 달걀버터간장구이 ③⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 ③⑤⑥ 배추김치 ⑤	<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 기간 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 걸친적 노출하여 친숙하게 만드는 식단</li> <li>국없는 날: 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 순두부를 제공(권장 염도 0.5이하)</li> <li>컬러푸드DAY: 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 / '플러스간식'메뉴: 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴</li> </ul>			
오후간식	사과/우유 ②	수박/치즈 ②				
열량/단백질	633 21	623 29				
플러스간식	스크램블에그 ①⑤					
열량/단백질	69 5					
원산지 표시	밥, 죽, 쌀밥, 현미, 흑미, 잡곡, 국내산, 국내산, 배추김치, 국내산, 고춧가루, 국내산, 국내산	누룽지, 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 국내산/원우, 국내산, 오리고기, 국내산	가공품 원산지 표시	두부, 콩, 국내산, 콩, 국내산, 국내산, 콩, 국내산, 국내산, 국내산	콩비지, 콩, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산	순두부, 참치, 돈가스, 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, 복숭아, 근대, 파프리카, 고추, 감자, 양파, 양치기, 토마토, 양파, 감자 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날						
* 식단안내문 : 생일식단, 나들이식단, 플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인하실 수 있습니다.						
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳산 (2020.09.09 개정) <야생산삼은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부연된 번호가 달라질 수 있으나 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>						
* 메뉴나 식재료에 알려지지 않는 경우 어린이집으로 연락주시면 대체식으로 제공합니다.						
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.						
* 매끄럽고 둥근 형태의 음식(항호박마로, 포도, 메주리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기 쉬운 음식(절편, 떡갈기 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.						
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.						