

	이달의 푸드브릿지 "단호박"	견학식단		1(목) 푸드브릿지	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	식도염 예방을 위한 단호박 비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화 억제, 성인병 예방에 좋습니다.	소고기주먹밥⑥⑥⑩ 과일(감귤) 잘게썬 백미⑨		씨리얼/우유②	과일(바나나)/우유②	10월 3일 개천절 하늘이 열린 날, 단군의 정신을 되새기는 시간
점심				잡곡(흑미)밥 시금치된장국⑥⑥ (혼제)오리다계찜⑤⑥ 부들아욱조림⑤⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(기장)밥 미역국⑥⑥ 돈육대리야채볶음⑥⑥⑩ 숙주나물⑥⑥ 비트 브로콜리	
오후간식	: 노년강 신메뉴 *통신문 참고			물만두⑥⑥⑩ 650/27	유부초밥⑥⑥/옥수수차 671/27	
영양정보(1인분당)		202/5				
	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수) 생일식단	8(목) 열린음악회행사	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		과일(자른사인머스켓) /치즈②	과일(오렌지)/치즈②			두유⑥
점심		잡곡(백미)밥 오징어콩나물국⑥⑥⑩ 돈육완자조림⑥⑥⑩ 깻잎나물⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(백미)밥 닭살미역국⑥⑥⑩ 돈가스+소스①②③④⑤⑥⑦⑧ 푸살+쌀밥②③④⑤⑥⑦⑧ 잘게썬 백미⑨	쇠고기주먹밥⑥⑥⑩ 애호박두부된장국⑥⑥ 과일(사인머스켓)		(인대음)감자볶음⑥⑥⑩ 복숭아국⑥⑥ 과일(단감) 잘게썬 백미⑨
오후간식		감자채전⑥⑥ 615/33	케이크①②③④/우유② 667/24	우동⑥⑥ 481/13		빵(치즈)①②③④/우유② 652/23
영양정보(1인분당)						
	12(월)	13(화)	14(수) 서울미래발전상 서울미래발전상 푸드브릿지	15(목) 상견데이	16(금)	17(토)
오전간식	과일(사과)/치즈②	우유죽⑥⑥	과일(자른방울토마토②) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(배)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(흑미)밥 배춧국⑥⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(수수)밥 부추맑은국⑥⑥ 소고기잡채⑥⑥⑩⑩ 코를술로①⑥ 잘게썬 백미⑨	단호박자찜밥⑥⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치버터구이②⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(차조)밥 청경채된장국⑥⑥ 영양찜닭⑥⑥⑩ 가지나물⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(백미)밥 (인대음)순살삼계탕⑥⑥⑩ 두부조림⑥⑥ 애호박볶음⑥⑥ 비트 브로콜리	칼국수⑥⑥ 추가밥 (자른)진미채무침⑥⑥⑩ 잘게썬 백미⑨
오후간식	로제스파게티 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	과일(딸기)/우유②	(쌀)모닝빵①②③④/우유②	과일요거트볼②③④⑤⑥	삶은달걀①/결명자차	빵(대포)①②③④/우유②
영양정보(1인분당)	640/29	671/21	693/28	603/27	627/33	640/22
	19(월)	20(화) 푸드브릿지	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(감귤)/치즈②	양송이버섯죽	채소스틱(파프리카) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(키위)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(기장)밥 소고기열무국⑥⑥⑩ 새우살잡채⑥⑥⑨ 상추무침⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(차조)밥 근대맑은국⑥⑥ 돼지매장구이⑥⑥⑩ 콩나물볶음⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	오므라이스①⑤⑩ 무채국⑥⑥ 두부텐더샐러드①⑤⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(수수)밥 다시마양파국⑥⑥ 소고기사태찜⑥⑥⑩ 아욱나물⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(흑미)밥 우거지국⑥⑥ (인대음)순살닭볶음탕 ⑥⑥⑥ 비트 브로콜리	참치채소달걀밥⑤⑥ 숙감유부국⑥⑥ 과일(바나나) 잘게썬 백미⑨
오후간식	(쌀)파케이트①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	과일(단호박)/우유②	(쌀)파케이트①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	비빔국수⑥⑥	삼색주먹밥⑤⑥/보리차	빵(가스터디)①②③④/우유②
영양정보(1인분당)	612/24	609/23	688/24	656/26	665/29	611/26
	26(월)	27(화) 푸드브릿지	28(수) 서울미래발전상	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(배)/치즈②	단호박죽	과일(자른포도) /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(단감)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(차조)밥 들깨채소국⑥⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑩⑩ 청포묵무침⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(백미)밥 닭곰탕⑥⑥⑩ 떡갈비새송이버섯볶음⑥⑥⑩ 브로콜리소시 잘게썬 백미⑨	잡곡(흑미)밥 (인대음)연두부김치국 ⑥⑥⑨ 순살가자미장정⑥⑥ 연근조림⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(기장)밥 모듬어묵국⑥⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑥⑥ 잘게썬 백미⑨	잡곡(수수)밥 시래기된장국⑥⑥ 돼지고기보쌈⑥⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑥⑥ 비트 브로콜리	쌀국수⑥⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑥⑥ 잘게썬 백미⑨
오후간식	(자른)수제비⑥⑥	과일(딸기)/우유②	빵(모닝빵샌드위치) ①②③④⑤⑥/우유②	수수부꾸미⑥⑥	밥새우주먹밥⑥⑥⑨/동 글레차	빵(소보로)①②③④/우유②
영양정보(1인분당)	630/26	660/26	671/28	605/27	614/27	614/22
무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣ 기호가 표시되어 있습니다. 팔호안의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료로 선택이 가능합니다.					상견데이 8일(목), 15일(목)	- 나트륨 평균 함량 - (상견데이) 506.0mg (평균) 717.2mg

□ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찰쌀/하미) 밥, 죽, 누룬지	국내산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	
배추김치(봄동, 얼얼이 포함)	두부-대두 : 국내산	
	배추 : 국내산	
수산물	고춧가루 : 국내산	
	오징어 : 페루, 러시아	
쇠고기(한우)	국내산	점심) 혼제오리(국내산), 어묵(어묵:베트남산), 돈육완자(국내산), 맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남 등), 참치(가다랑어(원양산:태평양), 떡갈비(국내산)
돼지고기	국내산	
닭고기	국내산	
오리고기	국내산	
		생일식단) 돈가스(돈가스)

□ 알레르기 유발 식품

(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차
(*야생산란류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

□ 위 식단은 식자재수급이 불가할 경우

어린이집 상황에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.

□식자재업체:풀무원푸드머스/CJ프레시웨이

	이달의 푸드브릿지 "단호박" 	견학식단		1(목) 푸드브릿지	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	식이섬유가 풍부한 단호박			씨리얼/우유②	과일(바나나)/우유②	 10월 3일 개천절 하늘이 열린 날, 단군의 정신을 되새기는 시간
점심	비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화 억제, 성인병 예방에 좋습니다.	소고기주먹밥⑥⑩⑩ 과일(감귤) 절개선반김치⑨		잡곡(흑미)밥 시금치된장국⑥⑥ <혼제>오리단호박찜⑥⑥ 부들어묵조림⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(기장)밥 미역국⑥⑥ 돈육데리야끼볶음⑥⑥⑩ 숙주나물⑥⑥ 비트 브로콜리	
오후간식	노견강 신메뉴			물만두⑥⑥⑩	유부초밥⑥⑥/옥수수차	
영양정보(단위: 1인분)	*통신문 참고	141/3		455/19	470/19	
영양정보(단위: 1인분)						
	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수) 생일식단	8(목) 열린음악회행사	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		과일(자른사인마스켓)/치즈②	과일(오렌지)/치즈②			두유⑥
점심		잡곡(백미)밥 오징어콩나물국⑥⑥⑩ 돈육완자조림①⑥⑥⑩ 깻잎나물⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(백미)밥 닭살미역국⑥⑥⑩ 돈가스+소스①②⑥⑥⑩⑩⑩ 푸른콩나물②⑥⑥⑥⑩⑩⑩ 절개선반김치⑨	쇠고기주먹밥⑥⑥⑩ 애호박두부된장국⑥⑥ 과일(사인마스켓)	한글날 	인마운소삼겹살⑥⑥⑥ 북엇국⑥⑥ 과일(단감) 절개선반김치⑨
오후간식		감자채전⑥⑥	케이크①②⑥⑥/우유②	우동⑥⑥		빵(치즈)①②⑥⑥/우유②
영양정보(단위: 1인분)		430/23	467/17	337/9		456/16
	12(월)	13(화)	14(수) 서울미래정상8푸드브릿지	15(목) 상경데이	16(금)	17(토)
오전간식	과일(사과)/치즈②	우영죽⑥⑥	과일(자른방울토마토⑩)/떡볶이는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(배)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(흑미)밥 배춧국⑥⑥ 돈육바삭불고기⑥⑥⑩ 오이나물⑥⑥ 절개선 반김치⑨	잡곡(수수)밥 부추맑은국⑥⑥ 소고기잡스프⑥⑥⑥⑩ 코울슬로①⑥ 절개선 반김치⑨	단호박찌장밥⑥⑥⑩ 채개장⑥⑥ 삼치버터구이②⑥ 절개선 반김치⑨	잡곡(차조)밥 청경채된장국⑥⑥ 영양찜닭⑥⑥⑩ 가지나물⑥⑥ 절개선 반김치⑨	잡곡(백미)밥 인마운소삼겹살⑥⑥⑩ 두부조림⑥⑥ 애호박볶음⑥⑥ 비트 브로콜리	칼국수⑥⑥ 추가밥 자른진미채우침⑥⑥⑩ 절개선반김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑥⑩⑩	찐고구마/우유②	쌀모닝빵①②⑥⑥/우유②	과일요거트볼②⑥⑥	삶은달걀①/결명자차	빵(마핀)①②⑥⑥/우유②
영양정보(단위: 1인분)	448/20	470/15	485/19	422/19	439/23	448/15
	19(월)	20(화) 푸드브릿지	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(감귤)/치즈②	양송이버섯죽	채소스틱(파프리카)/떡볶이는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(키위)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(기장)밥 소고기열무국⑥⑥⑩ 새우살잡채⑥⑥⑨ 상추무침⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(차조)밥 근대맑은국⑥⑥ 돼지매추구이⑥⑥⑩ 콩나물볶음⑥⑥ 절개선반김치⑨	오므라이스①⑥⑩ 무찜국⑥⑥ 두부텐더샐러드①⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(수수)밥 다시마양파국⑥⑥ 소고기시래찌⑥⑥⑩ 아욱나물⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(흑미)밥 우거짓국⑥⑥ 인마운소삼겹살볶음탕⑥⑥⑩ 건파래자반⑥⑥ 비트 브로콜리	참치채소덮밥⑥⑥ 숙갓유부국⑥⑥ 과일(바나나) 절개선반김치⑨
오후간식	씨앗파케이트①②⑥⑥	찐단호박/우유②	쌀빵(사탕)①②⑥⑥/우유②	비빔국수⑥⑥	삼색주먹밥⑥⑥/보리차	빵(캐서롤)①②⑥⑥/우유②
영양정보(단위: 1인분)	429/17	426/16	482/17	459/18	466/20	428/19
	26(월)	27(화) 푸드브릿지	28(수) 서울미래정상	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(배)/치즈②	단호박죽	과일(자른포도)/떡볶이는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(단감)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(차조)밥 들깨채소국⑥⑥ 소고기장독떡이⑥⑥⑩ 청포묵무침⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(백미)밥 닭곰탕⑥⑥⑩ 떡갈비새송이볶음⑥⑥⑩ 브로콜리숙회 절개선반김치⑨	잡곡(흑미)밥 인마운연두부김치국⑥⑥⑨ 순살가자미장정⑥⑥ 연근조림⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(기장)밥 모듬어묵국⑥⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑥⑥ 절개선반김치⑨	잡곡(수수)밥 시래기된장국⑥⑥ 돼지고기부쌈⑥⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑥⑥ 비트 브로콜리	쌀국수⑥⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑥⑥ 절개선반김치⑨
오후간식	자른수제비⑥⑥	찐감자/우유②	빵(모닝빵샌드위치)①②⑥⑥⑩/우유②	절개선반김치⑨	밥새우주먹밥⑥⑥⑨/동글레차	빵(소보로)①②④⑥/우유②
영양정보(단위: 1인분)	441/18	462/18	470/20	424/19	430/19	430/15
무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣ 기호가 표시되어 있습니다. 과일(단감)의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료로 선택이 가능합니다.					상경데이 8(목), 15(목)	- 나트륨 평균 함량 - (상경데이) 354.2mg (평균) 502.1mg

□ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찰쌀현미) 밥, 죽, 누룽지	국내산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	
배추김치(불독, 열매이 포함)	두부-대두 : 국내산	
	배추 : 국내산	
	고춧가루 : 국내산	
수산물	오징어, 페루, 러시아	점심) 혼제오리(국내산), 어묵(어묵:베트남산), 돈육완자(국내산), 맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남 등), 참치(가다랑어(원양산:태평양), 떡갈비(국내산)
쇠고기(한우)	국내산	
돼지고기	국내산	
닭고기	국내산	
오리고기	국내산	
		생일식단) 돈가스(국내산)

□ 알레르기 유발 식품

(출처: 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차
(*이황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

□ 위 식단은 식재료수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.

□식재료업체: 풀무원푸드마스/CJ프레시웨이

날짜							
		● 식품알레르기 유발가능식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					
중기 후기		* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 00채소죽 조리 시 채소의 종류는 당근과 양파이며 원 상황에 따라 열량에 적합한 채소를 추가하여 제공 가능합니다.					
날짜					1(목)	2(금)	3(토)
후기					두부채소죽	미역죽	
열량/ 단백 질					131/4	111/2	
날짜		5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
후기			감자죽	닭가슴살 채소무른밥	쇠고기채소무른밥		두부채소죽
열량/ 단백 질			119/2	135/7	154/6		131/4
날짜		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 제헌절	17(토)
후기		두부채소무른밥	쇠고기채소죽	흰살생선채소죽	닭가슴살채소죽	애호박죽	달걀노른자채소죽
열량/ 단백 질		133/4	152/6	129/6	133/7	112/2	176/5
날짜		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
후기		새우살채소죽	두부채소죽	달걀노른자채소죽	쇠고기채소죽	닭가슴살채소죽	새우살채소죽
열량/ 단백 질		129/5	131/4	176/5	152/6	133/7	129/5
날짜		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
후기		쇠고기채소죽	닭가슴살채소죽	흰살생선채소죽	치즈양파죽	시래기죽	잔말치채소죽
열량/ 단백 질		152/6	133/7	129/6	110/3	88/2	157/11
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (두부류,콩비지,콩국수)		쇠고기		수산물 (수입산은 나라명 기재)
					국내산	수입산	
		국내산		국내산	(한우)		국내산