

일 자	★생일식단★	표준조리법		1(목)	2(금)	3(토)	
오전간식	♣자른사인머스켓			누룽지죽/치즈②	♣자른사인머스켓		
점 심	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨			백미밥 수제비국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨		
오후간식	(롤)케이크①②③⑥⑩ /우유②		이달의 푸드브릿지	간장비빔국수⑤⑥ /보리차	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	436/17	연근 		465/17	426/18		
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)	
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21 ~ 10/8	양배추참깨죽	시리얼/우유②	삼색채소죽		♣단감	
점 심		백미밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (송어) 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 구이김 백깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 백김치⑨	
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑭	♣배 /떠먹는요구르트②		우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		467/20	437/17(462/28)	394/17		333/14	
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목) 가동Day	16(금)	17(토)	
오전간식	♣사과/치즈②	참치당근죽	미숫가루⑤/우유②	브로콜리스프②	♣바나나	♣배	
점 심	백미밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥) /보리차	(견과)화케이크 ①②⑤⑥⑩/우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	386/16	439/19	468/21	457/17	400/14	328/17	
일 자	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	미역죽⑤⑥	♣단감	♣토마토⑫	
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	고구마버무리①⑤ /우유②	♣찐감자/우유②	부추전⑤⑥/보리차	♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	424/15	419/19	409/14	432/15	452/21	304/13	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	♣키위	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	단호박죽	♣굴	♣사과	
점 심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 달걀팥국① 삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기연근조림⑤⑥⑩ 연두부샐러드⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 새우살미역국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮ 우거지된장국⑤⑥ 백깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑥ /액상요구르트②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	417/16	447/18	465/18	430/19	408/18	318/18	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※ ㉮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원 산 지 표 시	백김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산
	고등어	동태	동그랑땡전(완자)	참치당근죽(참치)	너비아니구이		
	국내산	러시아산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		

일 자		표준조리법	★생일식단★	1(목)	2(금)
저녁			백미밥 ✓두부콩나물국 ⑤ 훈제오리구이 ✓청포묵무침 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	햄브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑩ 소고기대파국 ⑩ 무나물 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	백미밥 배춧국 동태살조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨
저녁간식		표준조리법 바로가기	우유 ②	우유 ②	우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)			348/17	332/11	304/16
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21 ~ 10/8	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 두부맑은국 ⑤⑥ 깻잎지 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ ✓각두기 ⑨	백미밥 ✓우동국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ (+쌈장 ⑤⑥) 애호박나물 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	
저녁간식		우유 ②	우유 ②	우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)		341/19	314/15	338/18	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 소고기육전 ①⑤⑥⑩ 숙주무침 ✓배추김치 ⑨	백미밥 ✓버섯미역국 ⑤⑥ 닭살단호박찜 ⑤⑥⑫ 무나물 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	백미밥 우부양파국 ⑤⑥ 돈육사태조림 ⑤⑥⑩ ✓연근튀김 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑫ 실파장국 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨	백미밥 ✓콩나물국 ⑤ 소고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 어묵조림 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨
저녁간식	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	349/17	311/18	354/14	302/17	316/16
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 닭살청경채조림 ⑤⑥⑫ 아기무생채 ✓배추김치 ⑨	백미밥 ✓버섯된장국 ⑤⑥ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑩ ✓부추달걀찜 ① ✓배추김치 ⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 수제비국 ⑥ 브로콜리무침 ✓각두기 ⑨	백미밥 달걀국 ① 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 얼갈이나물 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨
저녁간식	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	320/16	319/18	304/13	353/18	332/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 두부간장조림 ⑤⑥ 구이김 ✓각두기 ⑨	백미밥 ✓숙주당면국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ ✓시래기나물 ⑤⑥ ✓각두기 ⑨	백미밥 연두부국 ⑤ ✓소고기콩나물볶음 ⑤⑥ ⑩ ✓연근조림 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	백미밥 시금치맑은국 떡갈비조림 ⑤⑥⑩ ✓버섯나물 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨	✓새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 두부된장국 ⑤⑥ ✓오이무침 ⑤⑥ ✓배추김치 ⑨
저녁간식	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②	우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	317/14	345/18	333/17	337/16	337/18

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시
- ✓배추김치, ✓각두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미

원산지 표시	배추김치	쌀 (밥)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산)	백미(국내산)	두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산
	동태	고등어	햄브로콜리볶음밥 (햄)	참치마요덮밥 (참치)	떡갈비조림	훈제오리구이 (훈제오리)
	러시아산	국내산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	오리고기(국내산)