

일 자		표준조리법		1(목)	2(금) 생일Party	3(토)		
오전간식				연두부죽⑤/치즈②	✔♣자른샤인머스켓			
점 심				흑미밥 수제비국⑥ ✔소고기파망부름⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✔배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔배추김치⑨			
오후간식		이달의 푸드브릿지		✔간장비빔국수⑤⑥ /보리차	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		연근 		499/20	426/18			
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식		참치당근죽	시리얼/우유②	✔새우살죽⑤⑥⑨		♣단감		
점 심	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21 ~ 10/8	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑩ ✔도토리묵무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송송 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✔깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ ✔콩나물국⑤ ✔배추김치⑨		
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬⑮	♣배 /떠먹는요구르트②		우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		462/21	462/28	407/20		333/14		
일 자	12(월) 가을Day	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	♣바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	소고기채소죽⑤⑥⑩/ 치즈②	♣키위	♣배		
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ✔연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ ✔깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✔깍두기⑨	기장밥 ✔소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ ✔배추김치⑨		
오후간식	한케이크 ①②⑤⑥⑩⑫/우유②	♣찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ /보리차	✔잔치국수⑤⑥	마들렌①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	428/18	463/18	466/18	393/14	328/16		
일 자	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	✔황태죽	♣단감	♣토마토⑫		
점 심	흑미밥 순두부백탕[0.4%]⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ ✔깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✔버섯양파국 ✔미역줄기나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ ✔오이나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	수수밥 ✔우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ ✔고사리나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔배추김치⑨		
오후간식	✔고구마맛탕⑤ /우유②	♣찐감자/우유②	✔부추전⑤⑥/보리차	✔♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	402/14	437/17	452/21	304/13		
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	애호박죽⑤⑥	♣굴	♣사과		
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① ✔돈육사태기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 ✔배추김치⑨	✔소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✔콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 ✔버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	수수밥 ✔새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✔깍두기⑨		
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	422/16	447/18	456/18	460/20	408/18	318/18		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉠야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
안내사항	- ✔는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미 위 식단은 동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 감수를 받았습니다.							
표 시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	국내산
	고등어	참치당근죽(참치)		너비아니구이				
	국내산	가다랑어(원양산)		돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)				

일 자	표준조리법		1(목)		2(금) 생일Party	3(토)		
오전간식		이달의 푸드브릿지	연두부죽⑤/치즈②		♣자른사인머스켓			
점 심			흑미밥 수제비국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨		백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬ ♣콩나물무침⑤⑥ ♣배추김치⑨			
오후간식			간장비빔국수⑤⑥ /보리차		케이크①②⑤⑥⑩ /우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	연근 		767/30		670/26			
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 상점Day2	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	참치당근죽	시리얼/우유②	새우살죽⑤⑥⑨		♣단감		
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑬ ♣도토리묵무침⑤⑥ ♣배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 중농 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ♣깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨		
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑭⑮	♣배 /떠먹는요구르트②		우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		710/32	672/26(711/27)	626/30		512/21		
일 자	12(월) 가동Day	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	♣바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	소고기채소죽⑤⑥⑬/ 치즈②	♣키위	♣배		
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ ♣깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ♣연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ ♣깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♣소고기당면국⑤⑥⑬ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ♣배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥⑬/우유②	♣찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ /보리차	잔치국수⑤⑥	마들렌①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	669/27	658/28	713/28	717/27	605/21	505/25		
일 자	19(월) 상점Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	황태죽	♣단감	♣토마토⑫		
점 심	흑미밥 순두부백탕[0.4%]⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 ⑤⑥⑩⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ♣우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑬⑭⑮⑯ ♣고사리나물⑤⑥ ♣배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	♣찐감자/우유②	부추전⑤⑥/보리차	♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	644/29	619/21	673/26	695/32	467/20		
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	애호박죽⑤⑥	♣굴	♣사과		
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① ♣돈육사래기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 ♣배추김치⑨	♣소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑬ ♣콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ♣깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 ♣새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ♣깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	649/25	688/27	701/27	707/31	628/28	489/27		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉠야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 위 식단은 동대문구어린이사회복지 급식관리지원센터의 감수를 받았습니다.							
표 시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	국내산
	고등어	참치당근죽(참치)	너비아니구이					
	국내산	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)					