

| 일 자                   | ★생일식단★                                                                                                                                                                       | 표준조리법                                                                                |                                                                     | 1(목)                                                  | 2(금)                                                                                | 3(토)                                                                                |     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 오전간식                  | ✔♣자른샤인머스켓                                                                                                                                                                    |     |                                                                     | ✔달걀오이죽①                                               | 브로콜리죽                                                                               |  |     |
| 점 심                   | 백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥⑩<br>(두부미역국⑤⑥)<br>소불고기⑤⑥⑩<br>✔콩나물무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨                                                                                                               |                                                                                      |                                                                     | 백미밥<br>수제비국⑥<br>✔소고기피망볶음<br>⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>✔배추김치⑨   | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨                                      |                                                                                     |     |
| 오후간식                  | 롤케이크①②⑤⑥⑩<br>/우유②                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                     | ✔♣자른샤인머스켓<br>/치즈②                                     | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유②                                                                    |                                                                                     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)       | 436/17                                                                                                                                                                       | 연근  |                                                                     | 451/18                                                | 463/20                                                                              |                                                                                     |     |
| 일 자                   | 5(월)                                                                                                                                                                         | 6(화)                                                                                 | 7(수) <i>싱겁Day2</i>                                                  | 8(목) <i>가동Day</i>                                     | 9(금)                                                                                | 10(토)                                                                               |     |
| 오전간식                  | <br>정보제공(식단 등)에 대한<br>보호자의 소중한 의견을 듣고자<br>만족도 조사를 진행하오니<br>많은 참여 부탁드립니다 🍪<br>일시 : 9/21~10/8 | 두부당근죽                                                                                | 미역죽⑤⑥                                                               | 소고기얼갈이죽<br>⑤⑥⑩                                        |  | 달걀죽①                                                                                |     |
| 점 심                   |                                                                                                                                                                              | 백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥⑩<br>소불고기⑤⑥⑩<br>✔콩나물무침⑤⑥<br>✔배추김치⑨<br><생일잔치>                          | 소고기자장밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>( <i>중남</i> )<br>스크램블에그①②⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>구이김<br>✔깍두기⑨           |                                                                                     | 된장마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>✔콩나물국⑤<br>✔배추김치⑨                                                 |     |
| 오후간식                  |                                                                                                                                                                              | 롤케이크①②⑤⑥⑩<br>/우유②                                                                    | ♣사과/우유②                                                             | <i>핫케이크</i><br>①②⑤⑥⑭/우유②                              |                                                                                     | 우유②                                                                                 |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)       | 일시 : 9/21~10/8                                                                                                                                                               | 436/17                                                                               | 434/16(460/16)                                                      | 468/20                                                |                                                                                     | 386/16                                                                              |     |
| 일 자                   | 12(월)                                                                                                                                                                        | 13(화)                                                                                | 14(수) <i>푸드브릿지Day</i>                                               | 15(목)                                                 | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |     |
| 오전간식                  | 잔멸치죽                                                                                                                                                                         | 소고기청경채죽<br>⑤⑥⑩                                                                       | ✔닭살버섯죽⑤⑥⑫                                                           | ✔연근죽⑤⑥                                                | 김가루두부죽⑤                                                                             | 달걀가지죽①                                                                              |     |
| 점 심                   | 수수밥<br>달걀국①<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑩<br>청경채무침⑤⑥<br>✔깍두기⑨                                                                                                                                | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>토마토찜닭⑤⑥⑫⑬<br>✔버섯나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨                                       | 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩<br>근대된장국⑤⑥<br>✔연근숙임자소스무침<br>①⑤⑥<br>✔깍두기⑨                 | 백미밥<br>닭곰탕⑫<br>두부부침⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>✔깍두기⑨               | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>달걀찜①<br>가지나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨                                            | 돈육카레라이스<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>미역국⑤⑥<br>✔배추김치⑨                                              |     |
| 오후간식                  | ♣바나나/우유②                                                                                                                                                                     | ♣찐단호박/우유②                                                                            | 물만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>/액상요구르트②                                               | ♣단감/칼슘두유⑤                                             | 마들렌①②⑤⑥<br>/우유②                                                                     | 우유②                                                                                 |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)       | 426/18                                                                                                                                                                       | 443/20                                                                               | 433/16                                                              | 433/14                                                | 441/16                                                                              | 385/19                                                                              |     |
| 일 자                   | 19(월) <i>싱겁Day1</i>                                                                                                                                                          | 20(화)                                                                                | 21(수)                                                               | 22(목)                                                 | 23(금)                                                                               | 24(토)                                                                               |     |
| 오전간식                  | 누룽지죽/치즈②                                                                                                                                                                     | 소고기무죽⑤⑥⑩                                                                             | 닭살아욱죽⑤⑥⑫                                                            | ✔달걀버섯죽①                                               | 삼색채소죽                                                                               | ✔닭살고사리죽⑤⑥⑫                                                                          |     |
| 점 심                   | 백미밥<br>순두부백탕[0.4%]⑤<br>소고기배추찜⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>무초절임                                                                                                                          | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림<br>⑤⑥⑫⑬<br>참나물무침⑤⑥<br>✔깍두기⑨                               | 두부달걀소보로덮밥<br>①⑤⑥<br>✔버섯양파국<br>✔미역줄기나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨                   | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>너비아니구이<br>⑤⑥⑩⑫<br>✔오이나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨ | 수수밥<br>✔우동국⑤⑥<br>닭살카레구이<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>✔고사리나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨                           | 달걀대파볶음밥①⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>✔배추김치⑨                                                      |     |
| 오후간식                  | ✔잔치국수⑤⑥                                                                                                                                                                      | ♣찐감자/우유②                                                                             | ♣오렌지/우유②                                                            | ♣토마토⑫<br>/떠먹는요구르트②                                    | 핑거스틱빵①②⑤⑥<br>/우유②                                                                   | 우유②                                                                                 |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)       | 407/18                                                                                                                                                                       | 439/20                                                                               | 440/17                                                              | 442/17                                                | 462/21                                                                              | 376/16                                                                              |     |
| 일 자                   | 26(월)                                                                                                                                                                        | 27(화)                                                                                | 28(수) <i>푸드브릿지Day</i>                                               | 29(목)                                                 | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |     |
| 오전간식                  | 단호박죽                                                                                                                                                                         | 소고기근대죽<br>⑤⑥⑩                                                                        | 달걀숙주죽①⑤⑥                                                            | ✔소고기콩나물죽⑤⑩                                            | ✔모듬버섯죽                                                                              | ✔새우살양배추죽⑨<br>(두부양배추죽⑤⑥)                                                             |     |
| 점 심                   | 기장밥<br>콩비지찌개⑤⑨<br>소고기가지볶음⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨                                                                                                                              | 백미밥<br>달걀팥국①<br>돈육사래기조림⑤⑥⑩<br>숙주무침<br>✔배추김치⑨                                         | ✔소고기연근밥<br>+양념장⑤⑥⑩<br>✔콩나물국⑤<br>연두부샐러드<br>+오리엔탈드레싱⑤⑥<br>✔깍두기⑨       | 백미밥<br>✔버섯된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>✔배추김치⑨      | 수수밥<br>✔새우살미역국⑤⑥⑨<br>간장오리불고기⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>✔깍두기⑨                                  | 닭살마요덮밥<br>①⑤⑥⑫⑬<br>우거지된장국⑤⑥<br>✔깍두기⑨                                                |     |
| 오후간식                  | ✔부추전⑤⑥<br>/액상요구르트②                                                                                                                                                           | ♣찐고구마/우유②                                                                            | ♣굴/우유②                                                              | ♣배/칼슘두유⑤                                              | 곡물식빵①②⑤⑥<br>/우유②                                                                    | 우유②                                                                                 |     |
| 열량(kcal)/단백질(g)       | 424/13                                                                                                                                                                       | 460/19                                                                               | 411/17                                                              | 466/22                                                | 456/20                                                                              | 372/21                                                                              |     |
| 알레르기<br>유발식품          | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개<br>류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉮아황산류는 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<br>- ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미                                                                                   |                                                                                      |                                                                     |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |     |
| 원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 배추김치                                                                                                                                                                         | 쌀 (밥/죽/누룽지)                                                                          | 콩                                                                   |                                                       | 소고기                                                                                 | 돼지고기                                                                                | 닭고기 |
|                       | 배추(국내산)<br>고춧가루(국내산)                                                                                                                                                         | 백미(국내산)                                                                              | 두부(국내산)<br>순두부(국내산)                                                 | 콩비지(국내산)<br>연두부(국내산)                                  | 한우<br>*국내산 해당                                                                       | 국내산                                                                                 | 국내산 |
|                       | 오리고기                                                                                                                                                                         | 고등어                                                                                  | 동태                                                                  | 동그랑땡전(완자)                                             | 참치당근죽(참치)                                                                           | 너비아니구이                                                                              |     |
|                       | 국내산                                                                                                                                                                          | _____ 산                                                                              | _____ 산                                                             | _____고기(____산)<br>_____고기(____산)                      | 가다랑어(____ 산)                                                                        | _____고기(____산)<br>_____고기(____산)                                                    |     |