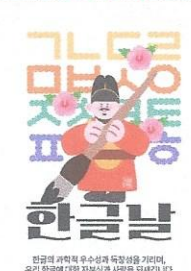


날짜	10월의 푸드브릿지	10월에도 건강하고 맛있는 식단 약속드립니다		10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	 아욱은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.			흑임자죽	닭살양파죽⑮	 개천절 10월 3일 개천절은 유교의 창시자인 세종대왕의 생일입니다.
점심				잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				미숫가루우유②⑤	영양주먹밥⑤&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				437/18	441/23	
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식	 대체 공휴일	시금치죽	채소죽⑤⑥ or 채소스프②	콩나물죽⑤	 한글날 한글의 과학적 우수성과 독창성을 기념하며, 우리 말에 대한 자부심과 사랑을 되새깁니다.	우유②
점심		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 과일소스두부탕수⑤ ☆구이김 배추김치⑨	🌈돈육아욱볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식		과일(배)&우유②	단호박찜&우유②	시리얼⑤⑥&우유②		단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		422/17	411/19	425/12		326/8
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	청경채죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ or 브로콜리스프②	잔멸치죽	オート밀죽②	우유②
점심	백미밥 🍱살상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독독이⑤⑥⑬ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	🌈건설우아육국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑤ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기김치덮밥⑤⑨⑬ 유부볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☆과일(포도)&우유②	과일(단감)&우유②	찐고구마&우유②	미숫가루우유②⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②	고구마전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	404/17	434/18	420/13	410/18	429/22	405/14
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금) 현장학습	10/24 (토)
오전간식	타락죽②	무죽	참깨죽 or 크림스프②⑤⑥⑬⑭	가지된장죽⑤⑥	과일(바나나) 볶음밥,계란국 or 개별도시락	우유②
점심	백미밥 🍱살상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑬ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭살당근볶음밥⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	과일(배)&우유②	찐감자&우유②	채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②		빵(파배기)①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429/18	392/14	434/14	396/19	395/9	275/11
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	당근죽	애호박죽⑤⑥	파프리카죽 or 파프리카스프②	양배추죽	양송이버섯죽	우유②
점심	백미밥 🍱살상 달걀파국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 🌈아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑩⑬ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	🍷호박씨팬케이크①②⑤⑥&우유② or 🍷팬케이크①②⑤⑥&우유②	과일(바나나)&우유②	삶은달걀①&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	식빵토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	431/19 410/18	418/19	411/19	435/15	437/20	357/11
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					 이 달의 푸드브릿지 🍷 짹짹데이 🍷 살상 저염데이(국염도0.3) 🍷 SMART UP식재료 🍷 영유아 섭취 주의
원산지 표시	밥, 죽 누룽지 쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함) 국내산 식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)	김치 배추 국내산 고춧가루 국내산	콩 두부 국내산 연두부 국내산 순두부 국내산 콩비지 국내산	쇠고기 국내산 한우 외국산 산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산	수산물 주꾸미 국내산 고등어 국내산 오징어 국내산 명태 국내산 다량어 원양산
10월2일(금)미니돈까스;국내산, 10월12일(월)어묵조림;국내산(열량하여 조리), * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.						