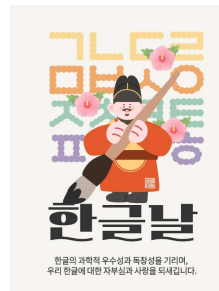


(0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식 일반형)

날짜		10월의 푸드브릿지		10/1 (목)		10/2 (금)						
오전간식		♥ 아 육 ♥		시리얼⑤⑥&우유②		과일(사과)&우유②						
점심		아육은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.		잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 오징어맑은국⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식				미니핫도그①②⑥⑩		영양주먹밥⑤&보리차						
열량(kcal)/단백질(g)				435/17		425/21						
날짜		10/5 (월)		10/6 (화)		10/7 (수)		10/8 (목)		10/9 (금)		
오전간식				과일(사과)		채소스프②		미숫가루우유②⑤				
점심		대체 공휴일		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑫ 과일소스두부탕수⑤ ☆구이김 배추김치⑨		돈육아육볶음밥 ⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식				빵(블루베리쌀식빵)①②⑥&우유②		단호박찜&우유②		우동⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)				411/17		411/19		395/13				
날짜		10/12 (월)		10/13 (화) 서울미래밥상		10/14 (수)		10/15 (목)		10/16 (금)		
오전간식		☆과일(사인머스켓)&우유②		과일(단감)		브로콜리스프②		시리얼⑤⑥&우유②		☆과일(방울토마토)&우유②		
점심		백미밥 삼삼 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스 ①⑤⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑫ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑬ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		쌀국수⑫		빵(순수쌀식빵)①②⑥&우유②		찐고구마&우유②		유부초밥⑤⑥		빵(밤쌀식빵)①②⑤⑥&오미자차		
열량(kcal)/단백질(g)		423/20		426/18		420/13		439/16		396/21		
날짜		10/19 (월)		10/20 (화) 서울미래밥상		10/21 (수)		10/22 (목)		10/23 (금)		
오전간식		채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②		과일(단감)		크림스프②⑤⑥⑫⑬		미숫가루우유②⑤		과일(배)&치즈②		
점심		백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 버섯늘개탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑫ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 설렁탕⑫ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아육채소전⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		칼국수⑤⑥		빵(블루베리쌀식빵)①②⑥&우유②		찐감자&우유②		참치(마요)주먹밥①⑤		물만두⑤⑥⑩&옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		421/19		423/16		434/14		414/20		420/14		
날짜		10/26 (월)		10/27 (화)		10/28 (수)		10/29 (목)		10/30 (금)		
오전간식		과일(배)&우유②		과일(바나나)		파프리카스프②		시리얼⑤⑥&우유②		☆과일(사인머스켓)& 우유②		
점심		백미밥 삼삼 달걀파국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑫ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아육나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		호박씨케이크①②⑤⑥		빵(순수쌀식빵)①②⑥&우유②		삶은달걀①&우유②		잔치국수⑤⑥		찐고구마&매실차		
열량(kcal)/단백질(g)		427/19		439/19		435/20		411/19		400/15		
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>								 이 달의 푸드브릿지  썩사데이 삼삼 저염데이  SMART UP식재료  영·유아 섭취 주의		
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	김치 배추 고춧가루		콩 두부 콩비지		쇠고기 국내산 외국산		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 오징어 가자미 임연수 새우살	
	국내산	국내산	국내산	국내산		한우		국내산	국내산		원양산	미국 미국 베트남
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			2일: 미니돈까스 - 돼지고기 (국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.								

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

날짜	알레르기 유발식품 안내	10/1 (목)	10/2 (금)
초기	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩
열량/단백질		46.3/1.6	46.3/1.6
중기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참	쇠고기연근죽⑩	치즈당근죽②
열량/단백질		79.2/3	63.3/1.6
오전간식		연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스
후기	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쇠고기연근무른밥⑩	치즈당근무른밥②
오후간식		떠먹는 요거트②	영아용 두유⑤
열량/단백질		183.4/9	153.8/4.7

날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
초기		무미음	무미음	양배추미음	
열량/단백질		26.6/0.5	26.6/0.5	27.1/0.5	
중기		두부김가루죽⑤	달걀노른자무죽①	쇠고기양배추죽⑩	
열량/단백질		62.7/2.3	85.8/2.6	74.6/3	
오전간식		얇은 배 슬라이스	채소스프②	연두부찜⑤	
후기		두부김가루무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩	
오후간식		영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요거트②	
열량/단백질		166/7.6	208.8/5.5	176.5/9	

날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	29/0.6	29/0.6
중기	치즈시금치죽②	두부파프리카죽⑤	달걀노른자청경채죽①	쇠고기버섯죽④	닭살양파죽⑤
열량/단백질	69/2.2	63.5/2	84.8/2.7	73.5/3.1	64.7/3.3
오전간식	잘게 썬 포도	잘게 썬 단감	브로콜리스프②	연두부찜⑤	으깬 바나나
후기	치즈시금치무른밥②	두부파프리카무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	쇠고기버섯무른밥④	닭살양파무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	183.8/6	167.7/6.9	258.7/5.8	174.8/9.1	171.3/7.6

날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
초기	오이마음	오이마음	오이마음	시금치마음	시금치마음
열량/단백질	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	27.1/0.6	27.1/0.6
중기	치즈오트밀죽②	흰살생선브로콜리죽	쇠고기배추죽⑬	닭살애호박죽⑮	달걀노른자채소죽①
열량/단백질	98.4/2.8	67.3/3.5	73.2/3	64/3.4	86.8/2.6
오전간식	얇은 오이 스틱	얇은 배 슬라이스	크림스프②	연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스
후기	치즈오트밀무른밥②	흰살생선브로콜리무른밥	쇠고기배추무른밥⑬	닭살애호박무른밥⑮	달걀노른자채소무른밥①
오후간식	떠먹는 요거트②	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요거트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	191.9/6.8	172.1/9	206.9/6.9	160.6/9.5	187.7/6.1

날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
초기	가지미음	가지미음	가지미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	흰살생선가지죽	닭살근대죽⑤	두부오이죽⑤	쇠고기감자죽⑥	달걀노른자아욱죽①
열량/단백질	68.3/3.2	63.6/3.4	62.3/2	78.4/3.1	87.5/2.8
오전간식	잘게 썬 단감	으깬 바나나	파프리카스프②⑥	연두부찜⑤	잘게 썬 샤인머스켓
후기	흰살생선가지무른밥	닭살근대무른밥⑤	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑥	달걀노른자아욱무른밥①
오후간식	떠먹는 요거트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요거트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	164.9/6.4	185.9/9.3	196.1/6.4	182.2/9.1	207.7/6.5

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	외국산							
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산					
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)				* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										