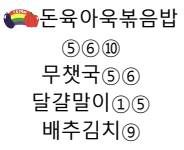
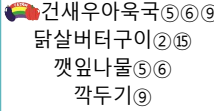
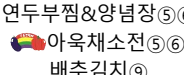
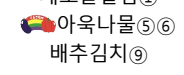
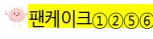
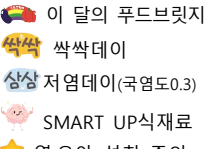
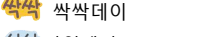
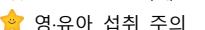


날짜	10월의 푸드브릿지	♥ 생일식단 ♥	♥ 현장학습식단 ♥	10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	♥ 아 옥 ♥	★샤인머스켓	바나나	시리얼⑤⑥&우유②	사과&우유②	
점심	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.	백미밥 미역국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	개별도시락	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑥&우유②	파배기①②⑤⑥&우유②	미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		397/12	395/9	435/17	425/21	
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식		배	채소스프②	미숫가루우유②⑤		우유②
점심		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ ★구이김 배추김치⑨	 돈육아옥볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기푹찜 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②	단호박점&우유②	우동⑤⑥		단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		411/17	411/19	395/13		326/8
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	★포도&우유②	단감	브로콜리스프②	시리얼⑤⑥&우유②	★방울토마토⑩&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백점콩국⑤⑦⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑩⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독푹이⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥  건새우아옥국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기김치덮밥⑤⑥⑩ 유부볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀국수⑩	마들렌①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차	고구마전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	423/20	426/18	420/13	439/16	396/21	405/14
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	배	크림스프②⑤⑥⑩⑫	미숫가루우유②⑤	사과&치즈②	우유②
점심	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯늘깨탕⑤⑥ 가지마카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑩ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥  아옥채소전⑤⑥ 배추김치⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	감자벌떡①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	421/19	423/16	434/14	414/20	420/14	275/11
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	단감&우유②	바나나	파프리카스프②	시리얼⑤⑥&우유②	★샤인머스켓&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 달걀찜국(0.3)① 임연소조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜①  아옥나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	 팬케이크①②⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&매실차	식빵토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	427/19 : 439/19	435/20	411/19	400/15	437/18	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) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					 이 달의 푸드브릿지  썩썩대이  상상저염메이(국명도0.3)  SMART UP식재료  영유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			김치		콩			쇠고기		수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)			배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	국내산	돼지고기	닭고기	가자미	임연수	오징어	참치다랑어
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	월양산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)														
	♥ 우리밀햇도그(소시지, 돼지고기, 국내산) / 돈까스(돼지고기, 국내산) / 물만두(돼지고기, 국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.														