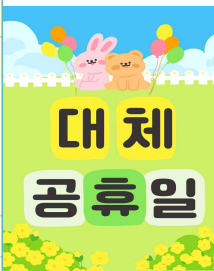
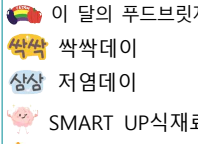


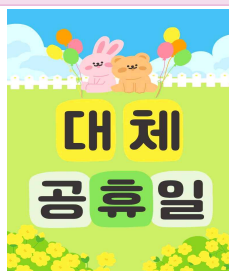
아이들의 밝은 웃음이 있어 행복한

원산지 표시	쌀			누룽지	김치 고춧가루			절임류	콩					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	수산물		
	밥	죽	떡		배추	소금	소금		두부	순두부	연두부	콩가루	콩비지					건새우	임연수	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)							유부(국내산) 미니핫도그(돼지고기:국내산) 어묵(베트남산) 물만두(돼지고기:국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.												

날짜	10월의 푸드브릿지			10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	♥ 아 육 ♥			시리얼⑤⑥&우유②	★샤인머스켓	
점심	아육은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.			잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ <특별활동비 납부> 미니햇도그①②⑥⑩	백미밥 미역국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ <9.10월 생일잔치> 케이크①②⑥&우유②	
오후간식				670/26	611/19	
열량(kcal)/단백질(g)						
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식		배	채소죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤		우유②
점심		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ ★구이김 배추김치⑨	돈육아육볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑩⑩ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	우동⑤⑥		단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		632/26	633/29	607/20		501/13
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	★포도&우유②	단감		시리얼⑤⑥&우유②	★방울토마토⑩&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ <열매만·문화체험 활동>	쇠고기김치덮밥⑤⑨⑩ 유부볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀국수⑩	마들렌①②⑥&우유②		유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차	고구마전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	650/31	656/28	20	676/25	609/32	624/22
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	배	크림스프②⑤⑥⑤⑩	미숫가루우유②⑤	사과&치즈②	우유②
점심	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ <아이사랑카드 결제>	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨ <아이사랑카드 결제>	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑩ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아육채소전⑤⑥ 배추김치⑨	달걀당근볶음밥⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찜감자와우유②	참치마요주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	감자범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	648/30	651/25	668/21	638/30	646/21	423/17
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	단감&우유②	바나나	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	★샤인머스켓&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 달걀국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑤ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ <소방대피훈련>	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아육나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑩⑩ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찜고구마&매실차	식빵토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	675/30	669/31	632/30	616/23	672/28	550/18
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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					 이 달의 푸드브릿지 쓱싹데이 상상 저염데이 SMART UP식재료 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			누룽지	김치			절임류	콩					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물		
	밥	죽	떡		배추	고춧 가루	소금		소금	두부	순두부	연두부	콩가루					콩비지	국내산	건새우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)								유부(국내산) 미니핫도그(돼지고기:국내산) 어묵(베트남산) 물만두(돼지고기:국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.											

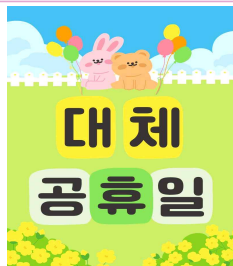
영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜												10/1 (목)				10/2 (금)			
저녁												잡곡밥 돈육된장국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨				뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 쇠고기파국⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨			
열량(kcal)/단백질(g)												212/9				259/9			
날짜		10/5 (월)			10/6 (화)			10/7 (수)			10/8 (목)			10/9 (금)					
저녁					잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨			잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨								
열량(kcal)/단백질(g)					242/7			280/13			258/11								
날짜		10/12 (월)			10/13 (화)			10/14 (수)			10/15 (목)			10/16 (금)					
저녁		백미밥 달걀파국① 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨			돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			 제 3회 새한 빛들 가족 운동회			잡곡밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨			백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기버섯찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨					
열량(kcal)/단백질(g)		284/12			223/12						282/7			269/11					
날짜		10/19 (월)			10/20 (화)			10/21 (수)			10/22 (목)			10/23 (금)					
저녁		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨			잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부백탕①⑤ 가지마양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 우동국(면X)⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨			백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩ 애호박새우전볶음⑨ 배추김치⑨					
열량(kcal)/단백질(g)		274/9			233/11			231/16			231/7			271/14					
날짜		10/26 (월)			10/27 (화)			10/28 (수)			10/29 (목)			10/30 (금)					
저녁		백미밥 수제빫국⑥ 두부부침⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 다시마채국⑤⑥ 가지탕수②⑤⑥⑫⑬ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨			백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살김치찜⑤⑥⑨⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 순두부찜&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨			백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨					
열량(kcal)/단백질(g)		264/8			282/8			233/14			236/11			237/8					
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 * (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식재료 전복, 홍합 포함 ⑲젓 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																	

원산지 표시	쌀			누룽지	김치		절임류		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	밥	죽	떡		배추	고춧가루	소금	소금	두부	순두부	연두부	콩가루	콩비지				국내산	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	베트남산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)							훈제오리볶음(돼지고기:국내산) 생선까스(명태:원양산) 어묵(베트남산) 유부(국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										

(3-5세 저녁 일반식)

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜						10/1 (목)		10/2 (금)								
저녁						잡곡밥 돈육된장국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 쇠고기팍국⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨								
열량(kcal)/단백질(g)						325/14		399/13								
날짜		10/5 (월)		10/6 (화)		10/7 (수)		10/8 (목)		10/9 (금)						
저녁				잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨								
열량(kcal)/단백질(g)				372/10		430/20		398/17		한글의 과학적 우수성과 독창성을 기념하며, 우리 한글에 대한 자부심과 사랑을 되새깁니다.						
날짜		10/12 (월)		10/13 (화)		10/14 (수)		10/15 (목)		10/16 (금)						
저녁		백미밥 달걀팍국① 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		 제 3회 새한 빛들 가족 운동회		잡곡밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨		백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기버섯찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨						
열량(kcal)/단백질(g)		437/18		343/19				433/11		414/16						
날짜		10/19 (월)		10/20 (화)		10/21 (수)		10/22 (목)		10/23 (금)						
저녁		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 가지마양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 우동국(면X)⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑨ 배추김치⑨						
열량(kcal)/단백질(g)		421/13		359/17		355/25		355/11		417/21						
날짜		10/26 (월)		10/27 (화)		10/28 (수)		10/29 (목)		10/30 (금)						
저녁		백미밥 수제빳국⑥ 두부부침⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 다시마챗국⑤⑥ 가지탕수②⑤⑥⑫⑬ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살김치찜⑤⑥⑨⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 새우살양팍국⑤⑥⑨ 순두부찜&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨						
열량(kcal)/단백질(g)		406/12		434/12		359/22		363/16		364/13						
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 * (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식재료 전복 혼합 포함 ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>														
원산지 표시	쌀		누룽지	김치		절임류	콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	수산물	
	밥	죽		떡	배추		고춧가루	소금	소금	두부					순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)							훈제오리볶음(돼지고기:국내산) 생선까스(명태:원양산) 어묵(베트남산) 유부(국내산)									
* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																