

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

12개월~2세

일 자	♣ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♣		1 (목)	2 (금) *서울미래밥상*
오전새참		삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 413.9mg 평균: 499.4mg 	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈② 요리-국화전
점심	♣ 푸드브릿지 ♣ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법		현미밥 두부청국장찌개⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥② 백김치⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦⑩⑫ 두부브로콜리무침⑤② 깍두기⑨
오후새참	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		물만두①⑤⑥⑩)+배	*국화전+조청 +옥수수차
열량(kcal)/ 단백질(g)		푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	481.8/21.3	391.0/16.2
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ 닭살구이 ♣연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	표고버섯잡채①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴
열량(kcal)/ 단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2
일 자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ 닭살구이 ♣연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	표고버섯잡채①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴
열량(kcal)/ 단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2
일 자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ 닭살구이 ♣연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	표고버섯잡채①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴
열량(kcal)/ 단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2
일 자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ 닭살구이 ♣연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	표고버섯잡채①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴
열량(kcal)/ 단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2
일 자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)
오전새참	(데친)오이스틱+치즈②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ 닭살구이 ♣연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	표고버섯잡채①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	통밀빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴
열량(kcal)/ 단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2
일 자	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)
오전새참		(데친)파프리카스틱+치즈	사과	고구마죽
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥② 백김치⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참		달걀주먹밥①⑤②)	치즈빵①②⑤⑥+우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)
오전새참	(데친)당근스틱+치즈②	달걀죽①②	바나나	옥수수시리얼⑤⑥+우유②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 보리차 달걀국①⑤⑥ 파프리카무침② 깍두기⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 배추김치⑨
오후새참	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②
열량(kcal)/ 단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)
오전새참	토마토⑩+치즈②	(참깨)미역죽②	배	누룽지죽
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 보리차 오징어묵국⑤⑥⑦⑩⑫ 오이무침② 백김치⑨	현미밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 배추김치⑨
오후새참	(들깨②)갈국수⑥	찐단호박+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수	

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

★ 기도마련을 위한 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 해식 및 식자지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 찢은 음식 등)를 제공하고, 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 주의하시길 바랍니다. 특히 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.

★ 구요일 오후 가시는 경우 떡과 곡류 큰 대개간식 중에서 선택 가능합니다. 곡류 큰 대개간식을 권장드립니다.

★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩
-------------------	---

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산		국내산	국내산	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				국내산	국내산
	식육가공품					수산물가공품					- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요. - 식육가공품은 식육의 종류(한우, 육우, 젓소) 표시 생략 가능합니다. - 어류는 명태, 오징어, 게맛살은 명태, 꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육물 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요. - 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.		
	치킨가스												
	닭고기												
	국내산												
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.													

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.

알레르기 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두·두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

유발식품 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
