



요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자	1 국군의날			2	
오전간식	방울토마토⑫&우유②			가지채소죽	
점심	차조밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨			기장밥 저염부엌은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크림스파게티②⑥⑫			방식빵①②⑥&우유②	
열량 단백 질	406.4 16.9			408.3 18.9	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전간식	단호박죽②			사과&우유②	
점심	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마&우유②			김치볶음밥⑤⑨	
열량 단백 질	421.1 13.1			408.2 12.3	
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 저염밥상
오전간식	단감&치즈②			파프리카스타크 &떠먹는요구르트②	
점심	현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨			차조밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	
오후간식	단호박핫케이크①②⑤⑥ &우유②			어묵탕⑤⑥	
열량 단백 질	437.8 16.1			394.4 19.9	
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23
오전간식	배&우유②			사과&치즈②	
점심	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈쌈추무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 닭살맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥			잔멸치볶음밥⑤	
열량 단백 질	407.2 13.8			417.2 17.2	
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30
오전간식	사과&치즈②			오이스틱 &떠먹는요구르트②	
점심	현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살대리야끼구이⑤⑥⑫ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식	우동⑤⑥			★달걀채소주먹밥①⑤	
열량 단백 질	400.8 19.1			401.3 17.8	

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 “단호박”입니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
※ 이 표는 식품의약품안전처 식품안전나라에 등록된 식품의약품안전처에서 제공하는 식품알레르기 정보에 따라 작성되었습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기 국내산		돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물가공품
					훈제오리	함박스테이크	참치액
	■한우□육우□젓소		국내산	국내산	오리고기 국내산	직접조리	가다랑어 인도네시아 필리핀
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭉꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕징어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품		
		배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	두부 / 순두부 / 연두부			
국내산	국내산	국내산	국내산				



요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자				1 국군의날	2
오전간식				방울토마토⑫&우유②	가지채소죽
점심				차조밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 저염부추맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				크림스파게티②⑥⑫	방식빵①②⑥&우유②
열량 단백 질				625.2 26.0	628.1 29.1
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②	
점심		현미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑫ 군만두⑤⑥⑫ 배 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차	김치볶음밥⑤⑨	
열량 단백 질		614.6 18.5	628.0 18.9	632.8 16.8	
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 저염밥상
오전간식	단감&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	견과류죽④⑫
점심	흑미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	현미밥 다시마두부무채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑫ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	차조밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	기장밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑫ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박헛개떡①②⑤⑥ &우유②	찐감자와우유②	물만두&양념장⑤⑥⑫⑫ &옥수수차	어묵탕⑤⑥	맘모스빵①②④⑥&우유②
열량 단백 질	673.6 24.8	617.7 26.2	616.4 30.6	606.8 30.6	674.9 25.9
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23
오전간식	배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	사과&치즈②	버섯영양죽
점심	흑미밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈살추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑫&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 단감 배추김치⑨	차조밥 닭살맑은국⑫ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 저염미역국⑤⑥ 향박스테이크①⑤⑥⑫⑫ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	감자당근전①⑤⑥&통글레차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&우유②
열량 단백 질	626.5 21.3	621.2 22.8	602.0 19.1	641.9 26.5	670.1 23.7
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30
오전간식	사과&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨
점심	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑫ ★들깨우나물⑤ 배추김치⑨	현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★달걀채소주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥&우유②
열량 단백 질	616.7 29.3	603.4 19.7	605.4 21.7	617.3 27.4	671.3 25.0
* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다. * 이번 달 푸드브릿지 주제는 “단호박”입니다.				알레르기 안내	
				①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳쌀 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물가공품
	■한우□육우□젓소	국내산	국내산	훈제오리	함박스테이크	참치액
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	오리고기 국내산	직접조리	가다랑어 인도네시아 필리핀
	국내산	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	두부 / 순두부 / 연두부	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품	
		국내산	국내산	국내산		