

요일 일자		10월 푸드브릿지 - 단호박				목		금 (삼삼한 날)		토	
						1 국군의날		2		3 개천절	
오전간식		 ※ 단호박은 왜 먹어야 할까요? - 단호박의 노란 속살은 베타카로틴으로 체내에서 비타민 A의 효력을 내어 감기 예방은 물론 피부와 점막도 보호해 줍니다. 특히, 단호박은 베타카로틴과 비타민 C, 비타민 E가 동시에 들어있는 채소로 세 가지 성분이 상승작용을 일으켜 노화 방지와 암 예방에 뛰어난 효과를 보냅니다. ※ 단호박은 어떻게 먹으면 좋을까요? - 단호박에 들어있는 베타카로틴과 비타민 E는 지용성이므로 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율을 높일 수 있습니다. 단호박 씨에는 단백질, 리놀산, 아연 등의 미네랄이 풍부하므로 볶아 먹어도 좋습니다.				방울토마토⑫&우유②		가지채소죽			
점심						수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장채소볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염참치⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식						크림스파게티②⑥⑩		쟁식빵①②⑥&우유②			
열량	단백질					406.4 16.9		408.3 18.9			
일자		5 개천절 대체유무일		6 푸드브릿지1주차		7 국없는날		8 미래밥상		9 한글날	
오전간식				단호박죽②		씨리얼&우유②		사과&우유②		우유②	
점심				차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ 송송		기장밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주담근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨	
오후간식				찐고구마&우유②		모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차		안배운김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②	
열량	단백질			399.5 12.0		408.2 12.3		411.3 10.9		380.8 14.5	
일자		12 채식DAY 푸드브릿지2주차		13		14		15		16 생일식단	
오전간식		단감&치즈②		미숫가루⑤&우유②		연근채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		오이스틱&우유②	
점심		참쌀현미밥 달걀국① 두부강장④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨		달걀숙주볶음밥⑤⑥⑩ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨ 송송		수수밥 다시마두부부채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	
오후간식		단호박헤파이크①②⑤⑥ &우유②		물만두&양념장⑤⑥⑩⑫ &옥수수차		찐고구마&우유②		어묵탕⑤⑥		우리쌀헤파이크①②⑥&우유②	
열량	단백질	437.8 16.1		387.5 18.3		401.5 17.0		394.4 19.9		421.8 16.1	
일자		19 미래밥상 푸드브릿지3주차		20		21		22		23	
오전간식		배&우유②		브로콜리죽		씨리얼&우유②		키위&치즈②		버섯영양죽	
점심		기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 김자반볶음 단감 배추김치⑨ 송송		수수밥 달걀맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨		흑미밥 저염미역국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	
오후간식		잔치국수⑤⑥		찐감자&우유②		감자담근전①⑤⑥&통글레차		잔멸치볶음밥⑤		카스텔라①②⑥&우유②	
열량	단백질	407.2 13.8		403.8 14.8		391.3 12.4		417.2 17.2		435.5 15.4	
일자		26		27 푸드브릿지4주차 채식DAY		28 국없는날 저염밥상		29		30	
오전간식		바나나&치즈②		누룽지죽		미숫가루⑤&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽⑨	
점심		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송송		참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		우동⑤⑥		단호박찜&우유②		고구마우유조림②&보리차		★달걀채소주먹밥①⑤		꿀호떡①②⑤&우유②	
열량	단백질	423.7 15.2		392.2 12.8		393.5 14.1		421.6 18.8		436.3 16.2	

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갓

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

1. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 심하게 먹는 식품관용 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.

2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.

3. 채식Day: 서울에서 진행되는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.

한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어 있습니다.

4. 다 먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가공품 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기	돼지고기		닭고기			육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			
	한우	국내산	국내산	국내산	훈제오리		함박스테이크			
					오리고기 국내산		돼지고기 국내산	쇠고기 호주산		
	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/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참치/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품			
	국내산	배추(블동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부				
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

요일 일자		10월 푸드브릿지 - 단호박				목 1 국군의날		금 (삼삼한 날) 2		토 3 개천절	
오전간식		 ※ 단호박은 왜 먹어야 할까요? - 단호박의 노란 속살은 베타카로틴으로 체내에서 비타민 A의 효력을 내어 감기 예방은 물론 피부와 점막도 보호해 줍니다. 특히, 단호박은 베타카로틴과 비타민 C, 비타민 E가 동시에 들어있는 채소로 세 가지 성분이 상승작용을 일으켜 노화 방지와 암 예방에 뛰어난 효과를 보입니다. ※ 단호박은 어떻게 먹으면 좋을까요? - 단호박에 들어있는 베타카로틴과 비타민 E는 지용성이므로 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율을 높일 수 있습니다. 단호박 씨에는 단백질, 리놀산, 아연 등의 미네랄이 풍부하므로 볶아 먹어도 좋습니다.				방울토마토⑫&우유②		가지채소죽			
점심						수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 저염류부맑은국⑤ 간장채육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염삼겹⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식						크림스파게티②⑥⑩		채식빵①②⑥&우유②			
열량	단백질					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		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ 송송		기장밥 둘깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨			
오후간식		편고구마&우유②		모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차		안매운김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②			
열량	단백질	614.6	18.5	628.0	18.9	632.8	16.8	585.9	22.3		
일자		12 채식DAY 푸드브릿지2주차		13		14		15		16 생일식단	
오전간식		단감&치즈②		미숫가루⑤&우유②		연근채소죽		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		우유②	
점심		참살현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨		달걀숙주볶음밥⑤⑥⑩ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨ 송송		수수밥 다시마두부무채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨		돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨	
오후간식		단호박핫케이크①②⑤⑥ &우유②		물만두&양념장⑤⑥⑩⑫ &옥수수차		편고구마&우유②		어묵탕⑤⑥		우리살케이크①②⑥&우유②	
열량	단백질	673.6	24.8	596.3	28.3	617.7	26.2	606.8	30.6	649.0	24.8
일자		19 미래밥상 푸드브릿지3주차		20		21		22		23	
오전간식		배&우유②		브로콜리죽		씨리얼&우유②		키위&치즈②		버섯영양죽	
점심		기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 감자반볶음 단감 배추김치⑨ 송송		수수밥 달걀맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨		흑미밥 저염미역국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	
오후간식		잔치국수⑤⑥		편감자와우유②		감자당근전①⑤⑥&통글레차		잔멸치볶음밥⑤		카스텔라①②⑥&우유②	
열량	단백질	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		바나나&치즈②		누룽지죽		미숫가루⑤&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽⑨	
점심		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★둘깨무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송송		참살현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애로박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		우동⑤⑥		단호박찜&우유②		고구마우유조림②&보리차		★달걀채소주먹밥①⑤		꿀호떡①②⑤&우유②	
열량	단백질	651.9	23.4	603.4	19.7	605.4	21.7	617.3	27.4	671.3	25.0
일자		31		10월 31일		11월 1일		11월 2일		11월 3일	
오전간식		바나나&치즈②		누룽지죽		미숫가루⑤&우유②		당근스틱 &떠먹는요구르트②		모듬채소죽⑨	
점심		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★둘깨무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송송		참살현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애로박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		우동⑤⑥		단호박찜&우유②		고구마우유조림②&보리차		★달걀채소주먹밥①⑤		꿀호떡①②⑤&우유②	
열량	단백질	651.9	23.4	603.4	19.7	605.4	21.7	617.3	27.4	671.3	25.0

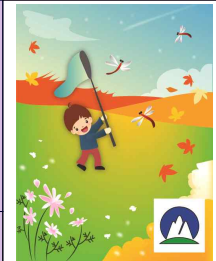
알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲
장

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

1. **저염식단:** 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.
2. **저당식단:**  저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.
3. **채식Day:** 서울시에서 진행하는 채식날이 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.
한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 사료(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.
4. **다 먹는 날:** 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기	돼지고기	닭고기			육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)	
						훈제오리	합박스테이크
	한우	국내산	국내산			오리고기 국내산	돼지고기 국내산 쇠고기 호주산
	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/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쟁이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
		배추(봄동, 얼얼이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

요일 일자		10월 푸드브릿지 - 단호박				목 1 국군의날		금 2		토 3 개천절			
저녁		※ 단호박은 왜 먹어야 할까요? - 단호박의 노란 속살은 베타카로틴으로 체내에서 비타민 A의 효력을 내어 감기 예방은 물론 피부와 점막도 보호해 줍니다. 특히, 단호박은 베타카로틴과 비타민 C, 비타민 E가 동시에 들어있는 채소로 세 가지 성분이 상승작용을 일으켜 노화 방지와 암 예방에 뛰어난 효과를 보입니다. ※ 단호박은 어떻게 먹으면 좋을까요? - 단호박에 들어있는 베타카로틴과 비타민 E는 지용성이므로 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율을 높일 수 있습니다. 단호박 씨에는 단백질, 리놀산, 아연 등의 미네랄이 풍부하므로 볶아 먹어도 좋습니다.				수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨					
						233.9	10.0	239.5	13.0				
열량	단백질												
일자		5 개천절 대체휴무일		6		7		8		9 한글날		10	
저녁		차조밥 들깨버섯탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 숙주양파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅② 배추김치⑨				돈육카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨			
												245.0	8.9
열량	단백질												
일자		12		13		14		15		16		17	
저녁		찰쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ ★무나물 배추김치⑨		수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑫ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		백미밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨	
열량	단백질												
일자		19		20		21		22		23		24	
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀현미밥 두부맑은국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마무채맑은국 달볶음탕⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ★오이생채 깍두기⑨		두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨	
열량	단백질												
일자		26		27		28		29		30		31	
저녁		차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ ★오이나물 깍두기⑨		찰쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박새우젓국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨	
열량	단백질												

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳ 갯

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

1. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.

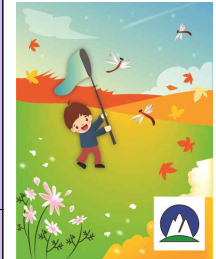
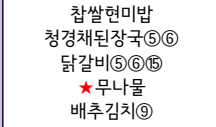
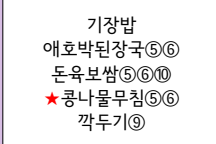
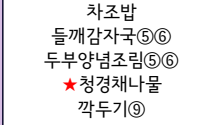
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.

3. 채식Day: 서울시에서 진행되는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다.

한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어 있습니다.

4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가공적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기		돼지고기		닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		
							돈가스	훈제오리	동그랑땡
	한우		국내산		국내산		돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산
	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/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품		
원 산 지 표 시	국내산		배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부			
			국내산	국내산	국내산	국내산			

요일 일자		10월 푸드브릿지 - 단호박				목 1 국군의날		금 2		토 3 개천절					
저녁		※ 단호박은 왜 먹어야 할까요? - 단호박의 노란 속살은 베타카로틴으로 체내에서 비타민 A의 효력을 내어 감기 예방은 물론 피부와 점막도 보호해 줍니다. 특히, 단호박은 베타카로틴과 비타민 C, 비타민 E가 동시에 들어있는 채소로 세 가지 성분이 상승작용을 일으켜 노화 방지와 암 예방에 뛰어난 효과를 보입니다. ※ 단호박은 어떻게 먹으면 좋을까요? - 단호박에 들어있는 베타카로틴과 비타민 E는 지용성이므로 기름과 함께 조리하면 체내 흡수율을 높일 수 있습니다. 단호박 씨에는 단백질, 리놀산, 아연 등의 미네랄이 풍부하므로 볶아 먹어도 좋습니다.				수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨							
		열량	단백질	360.0	15.5	368.6	20.1								
일자	5 개천절 대체휴무일				6		7		8		9 한글날		10		
저녁		차조밥 들깨버섯탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨				백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 숙주양파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅② 배추김치⑨				돈육카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨			
		열량	단백질	377.1	13.8	361.1	15.6	393.4	13.5	353.4	11.8				
일자	12				13		14		15		16		17		
저녁		찰쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ ★무나물 배추김치⑨				수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑫ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨	
		열량	단백질	368.1	16.6	408.5	14.5	389.7	18.2	368.9	13.7	366.9	15.8	359.1	9.9
일자	19				20		21		22		23		24		
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰쌀현미밥 두부맑은국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마무채맑은국 달볶음탕⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ★오이생채 깍두기⑨		두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파კ① 굴 배추김치⑨	
		열량	단백질	361.9	14.5	369.7	13.9	377.6	14.8	393.2	17.2	361.9	14.5	363.2	13.2
일자	26				27		28		29		30		31		
저녁		차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨				기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ ★오이나물 깍두기⑨		찰쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨	
		열량	단백질	367.1	12.1	375.1	17.4	364.5	17.9	370.1	18.1	362.8	20.0	354.0	10.5
알레르기 안내															
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯															
* 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
1. 저염식단: 매주 금요일은 영유아에게 심하게 먹는 식품관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다.															
2. 저당식단: 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다.															
3. 채식Day: 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 채식Day를 식단에 반영하게 되었습니다. 한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)으로 구성되어집니다.															
4. 다먹는 날: 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가공적 영유아의 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다.															
원 산 지 표 시	쇠고기		돼지고기		닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)								
	한우		국내산		국내산		돈가스		훈제오리		동그랑땡				
	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		배추김치		콩		돼지고기 국내산		오리고기 국내산		돼지고기 국내산				
	국내산		배추 (봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		순두부		연두부				
			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산				
* 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/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품															