



요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토
일자		1	2 푸드브릿지 1주차	3	4	5 일당오식의 날
오전간식		가지채소죽	멜론&떠먹는요구르트②	수박&우유②	누룽지죽	우유②
점심		참쌀현미밥 다시마우채국 찜닭⑤⑥⑩ ★치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육도마토소스볶음밥 ⑩⑫ 양배추된장국⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 바나나 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 김치반볶음 배추김치⑨	차조밥 저염들깨버섯탕 영양달걀찜① 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	두부간장달걀⑤⑥ 채소당면국⑤⑥ 수박 배추김치⑨
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	무지개떡&통굴레차	우동⑤⑥	맘모스빵①②④⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량	단백질	411.8 17.2	430.2 13.6 428.8 15.6	402.0 17.7	440.7 16.6	324.5 10.2
일자		7 소서	8	9 국없는날	10 푸드브릿지 2주차	11
오전간식		멜론&치즈②	감자크림스프②⑥	씨리얼&우유②	사과&우유②	브로콜리죽⑤⑥
점심		흑미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소구이⑤⑩ ★가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 연두부된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ ★부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ ★오이나물 바나나 배추김치⑨ 송송	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑩ 버섯된장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식		핫케이크①②⑤⑥&우유②	찐옥수수&우유②	꿀⑤⑥&보리차	로제스파게티①⑥⑩⑫	팜식빵①②⑥&우유②
열량	단백질	423.4 18.3 442.2 16.9	390.1 16.8 395.5 17.4	411.6 10.8 403.7 14.3	394.2 15.3	427.2 14.6
일자		14	15	16 저염밥상	17 제한질 푸드브릿지 3주차	18
오전간식		사과&우유②	버섯채소죽	오이스틱 &떠먹는요구르트②	참외&우유②	옥수수크림스프②⑥
점심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 참외 배추김치⑨	참쌀현미밥 얼갈이맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ ★구운도마토가지무침 ⑤⑥⑫ 깍두기⑨	참쌀현미밥 저염안매운순두부찌개 ①⑤ 훈제오리찜 ★파프리카스틱&참무 배추김치⑨
오후간식		★과일우유화채②⑫	물만두&양념장⑤⑥⑩⑫	호박설기&옥수수차	잔치국수⑥	카스텔라①②⑥&우유②
열량	단백질	377.8 16.1	402.5 17.4 400.6 17.6	441.7 15.0 445.7 14.4	395.4 17.6 382.7 16.3	431.5 16.6 433.8 17.0
일자		21	22 대서	23 국없는날 채식 DAY	24 푸드브릿지 4주차	25
오전간식		포도&치즈②	영양달걀죽⑤	미숫가루&우유②	바나나&우유②	참치채소죽
점심		수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ ★숙주나물 깍두기⑨	차조밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	모듬채소카레라이스⑤⑥ 연두부찜⑤ 복숭아⑩ 깍두기⑨ 송송	흑미밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염유부된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		비빔국수①⑤⑥	찐감자와우유②	절편&보리차	맛살옥수수전⑤⑥⑧	치즈후레쉬번①②⑥ &우유②
열량	단백질	376.7 14.4 373.6 14.2	424.0 18.3	425.2 11.9 381.2 14.2	400.4 15.3	436.9 20.2 434.7 19.6
일자		28	29 저염밥상 채식 DAY	30 증복 푸드브릿지 5주차	31	
오전간식		블루베리&우유②	모듬채소죽	파프리카스틱& 떠먹는요구르트②	멜론&우유②	
점심		참쌀현미밥 달걀국① 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ ★부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥ 콩나물된장국⑤⑥ ★청경채나물 수박 깍두기⑨	차조밥 버섯맑은국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	어묵채소볶음밥⑤⑥ 연두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨
오후간식		잔멸치주먹밥⑤	찐옥수수&우유②	증편&통굴레차	자장면⑤⑥⑩	
열량	단백질	388.1 17.7 397.5 16.4	391.2 12.5	396.4 13.5 411.0 12.0	392.5 15.7	

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g입니다.

* ()가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제해서 드립니다.

* 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다.

* 원의 행사에 맞게 원하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다.

* 블루베리, 자두, 포도, 떡 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "도마토"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳꽃
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식
품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)				수산물가공품 (국가명)			
	쇠고기 국내산	쇠고기	돼지 고기	닭고기	탕수육	동그랑땡	훈제오리	치킨가스
	한우	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	돼지기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산
	참(참,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	두부	순두부	연두부	참치	진미채
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고춧 가루	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
		국내산		국내산	국내산	국내산		페루산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(참, 죽, 누룽지), 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 푸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 원재료 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:참박스타이크: 돼지고기(국내산), 쇠고기(호주산) / 쇠불고기(국내산 한우)).
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부문을 삭제 후 사용하시길 바랍니다.
- 어육 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어육: 정대, 오징어 포함된 제품을 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)