

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자	1 국군의날		2		
오전간식	방울토마토⑫&우유②		가치채소죽		
점심	수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	베이컨 크림스파게티②⑥⑫		밤식빵①②⑥&우유②		
열량	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	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑫ 군만두⑤⑥⑫ 배 배추김치⑨		
오후간식	으깬찐고구마&우유②		모닝빵샌드위치①②⑤⑥&보리차		
열량	399.5	12.0	401.9	14.7	
단백질	421.1	13.1	411.3	10.9	
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14 생일식단	15	16 저염밥상
오전간식	단감&치즈②		파프리카스틱&떠먹는요구르트②		
점심	찰쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돈가스①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨		
오후간식	단호박핫케이크①②⑤⑥&우유②		버터스틱빵①②⑥&아쿠르트		
열량	437.8	16.1	433.6	16.9	
단백질			421.9	16.1	
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23 열린학부모의날
오전간식	배&우유②		사과&치즈②		
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찰쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	잔치국수⑤⑥		감자당근전①⑤⑥&통글레차		
열량	406.0	17.4	391.3	12.4	
단백질	407.2	13.8	417.2	17.2	
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30
오전간식	바나나&치즈②		미숫가루⑤&우유②		
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 들깨나물⑤ 배추김치⑨		불고기양송이덮밥⑤⑥⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ (송늬)		
오후간식	카레우동⑤⑥		고구마우유조림②&보리차		
열량	423.7	15.2	393.5	14.1	
단백질	400.8	19.1	401.3	17.8	
알레르기 안내					
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯					
* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "단호박"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다. * 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.					
원 산 지 표 시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	달고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)
	■한우	국내산	국내산	국내산	베이컨
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	통계오리	치킨너겟
	국내산	배추(볼통, 열갈이)	고춧가루	두부	돈가스
		국내산	국내산	순두부	돼지고기
			국내산	연두부	국내산
					오징어
					참치캔
					참치: 다량어 원양산

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)					
일자	생일식단	열린학부모의 날		1 국군의날	2					
오전간식				방울토마토⑫&우유②	가지채소죽					
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장계육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식				베이컨 크림스파게티②⑥⑩	밤식빵①②⑥&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 노타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		찐고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥&보리차	안매운김치볶음밥⑤⑨						
열량		단백질	614.6 18.5 647.8 20.1	623.6 17.8 628.0 18.9		634.9 24.3 632.8 16.8				
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14 생일식단 	15	16 저염밥상					
오전간식	단감&치즈②	연근채소죽	우유②&오이스틱	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	견과류죽④⑩					
점심	찰쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①⑤⑥⑫⑮ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	단호박핫케이크①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	케이크①②⑥&아쿠르트	어묵탕⑤⑥	맘모스빵①②④⑥&우유②					
열량	단백질	673.6 24.8 617.1 27.5	667.1 26.1 649.0 24.8	606.8 30.6	673.7 26.1 674.9 25.9					
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23 열린학부모의날					
오전간식	배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	사과&치즈②	우유②&오이스틱					
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈샬러드무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 달걀맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	감자당근전①⑤⑥&등갈레차	잔멸치볶음밥⑤	모닝빵①②⑥&아쿠르트					
열량	단백질	624.7 26.9 626.5 21.3	622.9 18.8 602.0 19.1	641.9 26.5	647.0 23.5					
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30					
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	당근스틱&떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨					
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	볼고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ (송누)	찰쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	카레우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★참치마요주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥&우유②					
열량	단백질	651.9 23.4 616.7 29.3	602.5 22.0 605.4 21.7	648.5 29.0 617.3 27.4	671.3 25.0					
알레르기 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭효두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳샬								
* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "단호박"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.										
* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.										
원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물(국기명)	수산물가공품		
	■한우	국내산	국내산	국내산	베이컨	훈제오리	치킨너겟	돈가스	오징어	참치캔
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		돼지고기	닭고기	돼지고기	오징어 국내산	참치: 다량어 원양산
	국내산	배추(불동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부				
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전		단호박죽	배죽	감자죽	가지채소죽
점심				애호박무른밥	양배추무른밥
오후				쇠고기양파죽 ^⑫	두부죽 ^⑤
열량				313.0	7.4
단백질				303.0	7.2
일자	5 개천절 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전		단호박죽	배죽	들깨미역죽	
점심		달걀노른자무른밥 ^①	아욱무른밥	숙주당근무른밥	
오후		찐고구마 & 영아용두유 ^⑤	치즈버섯죽 ^②	흰살생선죽 (두부죽 ^⑤)	
열량		321.4	7.6	306.7	6.7
단백질		323.3	8.2	335.1	10.3
일자	12	13	14	15	16
오전	오이죽	연근채소죽	청경채죽	근대죽	참깨죽
점심	다시마무른밥	두부무른밥 ^⑤	브로콜리무른밥	사과부추무른밥	고구마당근무른밥
오후	치즈단호박죽 ^②	찐감자&영아용두유 ^⑤	달걀노른자죽 ^①	닭살양파죽 ^⑫	달걀노른자양배추죽 ^①
열량	304.5	276.6	312.5	297.9	323.1
단백질	6.8	7.6	7.2	7.8	7.1
일자	19	20	21	22	23
오전	사과당근죽	브로콜리죽	무죽	파프리카죽	버섯영양죽
점심	연근무른밥	닭살시금치무른밥 ^⑫	감자당근무른밥	얼갈이무른밥	미역무른밥
오후	두부단호박죽 ^⑤	찐고구마 & 영아용두유 ^⑤	쇠고기죽 ^⑫	갈은잔멸치죽	달걀노른자오이죽 ^①
열량	317.5	299.0	326.6	307.8	311.2
단백질	6.8	9.4	9.1	10.6	6.7
일자	26	27	28	29	30
오전	들깨무죽	누룽지죽	양송이버섯죽	애호박죽	모듬채소죽
점심	시금치무른밥	달걀노른자청경채 무른밥 ^①	고구마무른밥	오이무른밥	근대무른밥
오후	쇠고기부추죽 ^⑫	단호박찐 & 영아용두유 ^⑤	두부콩나물죽 ^⑤	닭살브로콜리죽 ^⑫	두부감자죽 ^⑤
열량	330.7	288.5	317.5	294.0	300.7
단백질	8.8	7.7	7.2	8.0	6.6

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며, 6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬야황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳자트 등이며 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		
	□ 한우	국내산	국내산	국내산		
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

