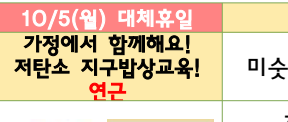
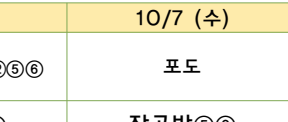




일 자				10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절						
오전간식												
점 심												
오후간식												
kcal/단백질/칼슘												
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)						
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	미숫가루우유②⑤⑥	포도	사과		굴						
점 심	 	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 김구이 깍두기⑨		연근볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ ⑮ 달걀국①⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	찐감자, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 우유②	몽블랑①②⑤⑥, 우유②		칼국수⑤⑥⑩⑬						
kcal/단백질/칼슘												
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금)	10/17 (토)						
오전간식	배	굴	씨리얼⑤, 우유②	감		포도						
점 심	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑩⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기샤브⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑬ 호박나물⑤⑥⑩ 배추김치⑨		가지볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 무국⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	찐고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑬, 차③	유부초밥⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 우유②						
kcal/단백질/칼슘												
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)						
오전간식	당근, 치즈②	포도	현미스낵, 우유②	바나나	굴	배						
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑬ 참치마파두부⑤⑥⑩⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑫⑬ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 청국장⑤⑥⑩⑮ 달걀말이①⑤⑫ 연근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩⑮ 무생채⑨ 배추김치⑨	볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 부추국⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마, 우유②	만둣국①⑤⑥⑩⑬	약과①②⑤⑥, 우유②	파배기①②⑤⑥, 우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫						
kcal/단백질/칼슘												
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)						
오전간식	바나나	배	오이, 요거트②	토마토⑫	포도	배						
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 부추장국⑤⑥ 달걀개조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국⑤⑥⑬ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑩⑮ 된장주물럭⑤⑥⑩⑮⑯ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑩⑮ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	어묵탕⑤⑥	구운달걀①, 우유②	찐단호박, 우유②	우동①⑤⑥⑧⑨	슈크림빵①②④⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥						
kcal/단백질/칼슘												
원산지	 (밥, 죽, 누룽지) (정백, 현미, 호미)	배추김치		콩(두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기			
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지					
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
		가공품										
오징어	고등어	낙지	너겟(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	떡갈비(돈육)	돈까스(돈육)	너비아니	생선가스
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산 (스페인, 덴마크, 아일랜드 등)	국내산	국내산	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)	민대구(국내산)

알려주세요!
원산지
신물

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
◆ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
◆ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.

※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※





일 자				10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절								
오전간식				감	바나나									
점 심														
														
오후간식														
kcal/단백질/칼슘	503.7/16.4/105.9			513.1/16.0/196.1										
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)								
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	미숫가루우유②⑤⑥	포도	사과		굴								
점 심	 	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑮⑬⑮ 김구이 깍두기⑨		연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ ⑮ 달걀국①⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	찐감자, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 우유②	몽블랑①②⑤⑥, 우유②		칼국수⑤⑥⑨⑬								
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3		461.8/17.8/178.5								
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금)	10/17 (토)								
오전간식	배	굴	씨리얼⑤, 우유②	감		포도								
점 심	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기샤브⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 무국⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	찐고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 차③	유부초밥⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②		삶은 달걀①, 우유②								
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	436.7/15.1/117.4	466.7/20.1/182.4	502.8/21.0/182.1		435.1/10.7/181.1								
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)								
오전간식	당근, 치즈②	포도	현미스낵, 우유②	바나나	굴	배								
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑬ 참치마파두부⑤⑥⑨⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑫⑮ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	볶음밥⑤⑥⑨⑬⑮ 부추국⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마, 우유②	만둣국①⑤⑥⑩⑬	약과①②⑤⑥, 우유②	파배기①②⑤⑥, 우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫								
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	430.9/16.5/109.3	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4	420.3/11.7/102.3								
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)								
오전간식	바나나	배	오이, 요거트②	토마토⑫	포도	배								
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 부추장국⑤⑥ 달걀개조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국⑤⑥⑮ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑮ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	어묵탕⑤⑥	구운달걀①, 우유②	찐단호박, 우유②	우동①⑤⑥⑧⑨	슈크림빵①②④⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥								
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	506.0/16.9/177.6	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5	471.8/13.4/113.1								
원산지	쌀		배추김치		콩(두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)		(참깨, 현미, 호미)	
	배추		고춧가루		두부		연두부		순두부		비지			
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지	가공품													
	오징어	고등어	낙지											
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	오징어	고등어	낙지	가공품										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산</

①난류 ②우유 ③메밀 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
◆ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
◆ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.

※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※



10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨

🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥗 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

