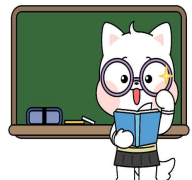


구분	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9
오전간식				당근스틱/양파타락죽②	사과
점심	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연수살연장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				432/16	433/13
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)
오전간식		미역국⑤⑥	우영죽	오이스틱/ 부추타락죽②	
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식	대체 휴일	간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	한글날
열량(Kcal)/단백질(g)		409/16	389/15	410/18	
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)
오전간식	바나나/ 연두부치즈죽②⑤	당근죽	무죽⑤⑥	파프리카스틱/ 참쌀타락죽②	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과식물고기 ⑤⑥⑩ 가자미나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/12	383/18	408/15	427/15	426/15
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30
오전간식	배/완두콩타락죽②	곤드레죽⑤⑥	열갈이죽⑤⑥	오이스틱/ 쇠고기치즈죽②⑬	밤죽
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기팓국⑤⑥⑩ 매추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 백깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 비치된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	425/17	439/13	390/16	403/16	436/15
날짜	3(서울미래밥상)	4	5	6	7
오전간식	키위/시금치타락죽②	흑임자죽	브로콜리죽⑤⑥	당근스틱/카레치즈죽 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	게살죽①⑤⑥⑧⑫
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨
오후간식	크림리조토 ②⑤⑥⑫⑬	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/16	376/15	438/18	426/16	439/16

원산지 표시	쌀	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지,현미,찹쌀	배추	고춧가루	(두부,순두부,연두부,비지)	국내산			
	친환경/국내산	국내산	국내산	국내산	한우(무항생제)	무항생제/국내산	무항생제/국내산	-
	수산물				수산/식육가공품			
	오징어 : 국내산				참치통조림(다량어) :원양산			

- ♣ 위 식단은 식재료 수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있습니다.
♣ 만1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g이며, 어린이집에서의 하루 섭취열량 375~440kcal로 영유아 권장섭취량에 근거함
♣ 식단 외의 특별한 음식을 필요로 하는 영아에게는 보호자의 요구를 반영하여 음식을 제공할 수 있습니다.

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (10월:느타리버섯) 식 행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 채소랑day : 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공합니다.
▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.
▷ 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.