



|           | 월                                                                                                                                                        | 화                                                                                  | 수                                                                      | 목                                                                                                        | 금                                                                                          | 토                                                                                   |     |             |     |      |     |           |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----|------|-----|-----------|-----|
|           | ●10월 푸드브릿지●                                                                                                                                              | ★신메뉴 안내★                                                                           |                                                                        | 1                                                                                                        | 2 [일당!오십!의날]                                                                               | 3 [개천절]                                                                             |     |             |     |      |     |           |     |
| 오전간식      | step 1 : 닭살아욱죽<br>step 2 : 쇠고기아욱볶음밥<br>step 3 : 아욱나물                                                                                                     | 6일 도토리가루전<br>조리방법은 표준레시피를<br>참고하세요!                                                |                                                                        | ●닭살아욱죽⑤⑥⑬●<br><br>기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>미트볼구이①⑤⑥⑩<br>▶매실청오이무침<br>영유아배추김치⑨<br><br>채샌드위치①②⑤⑥/우유②<br><br>648/29 | 자른 포도<br><br>쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>임연수살무조림⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br><br>찐감자/우유②<br><br>528/24 |  |     |             |     |      |     |           |     |
| 점심        |                                                                         |   |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 오후간식      |                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 영양간편식     |                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
|           | 5 [대체공휴일]                                                                                                                                                | 6                                                                                  | [저녁] 7 ♥생일식단♥                                                          | 8 가을 나들이                                                                                                 | 9 [한글날]                                                                                    | 10                                                                                  |     |             |     |      |     |           |     |
| 오전간식      |                                                                                                                                                          | 파프리카스틱<br>/떠먹는요구르트②                                                                | 배                                                                      |                                                                                                          |                                                                                            | 우유②                                                                                 |     |             |     |      |     |           |     |
| 점심        |                                                                         | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑬<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br><br>★도토리가루전①⑤⑥★<br>/결명자차 | 쌀밥<br>황태미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>▶양상추사과샐러드⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br><br>케이크①②⑤⑥/우유② | 가정에서 준비한<br>간식과<br>개인 도시락                                                                                |         | 오므라이스①⑤⑫<br>우동국물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br>후식: 키위                                            |     |             |     |      |     |           |     |
| 오후간식      |                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 영양간편식     |                                                                                                                                                          | 537/25                                                                             | 621/23                                                                 |                                                                                                          |                                                                                            | 418/17                                                                              |     |             |     |      |     |           |     |
|           | 12                                                                                                                                                       | 13                                                                                 | 14                                                                     | 15                                                                                                       | 16 놀봄 플리마켓                                                                                 | 17                                                                                  |     |             |     |      |     |           |     |
| 오전간식      | 바나나                                                                                                                                                      | 토마토스틱⑫<br>/치즈②                                                                     | 오렌지                                                                    | 시리얼⑥/우유②                                                                                                 | 붕어빵①②⑤⑥<br>와플①②⑤⑥<br>매실차                                                                   | 두유⑤                                                                                 |     |             |     |      |     |           |     |
| 점심        | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>▶상추채무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                                                                                     | 기장밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                    | ●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬●<br>실파장국⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트②              | 흑미밥<br>청경채맑은국<br>닭살채소조림⑤⑥⑬<br>고구마순나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                                       | 쌀밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>돈육콩나물찜⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회⑤⑥<br>영유아각두기⑨                                        | 버섯영양밥*양념장⑤⑥<br>수제비국⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                         |     |             |     |      |     |           |     |
| 오후간식      | 우유식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                             | ▶두부샐러드*흑양자소스①⑤⑥                                                                    | 삶은달걀①/우유②                                                              | 숙갓우동⑤⑥                                                                                                   | 고구마맛탕⑤/우유②                                                                                 |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 영양간편식     | 608/25                                                                                                                                                   | 517/25                                                                             | 620/26                                                                 | 564/24                                                                                                   | 763/27                                                                                     | 458/20                                                                              |     |             |     |      |     |           |     |
|           | 19                                                                                                                                                       | 20                                                                                 | [저녁] 21 국없데이                                                           | 22 [서울미래밥상]                                                                                              | 23                                                                                         | 24                                                                                  |     |             |     |      |     |           |     |
| 오전간식      | 키위                                                                                                                                                       | 오이스틱<br>/떠먹는요구르트②                                                                  | 사과                                                                     | 단감                                                                                                       | 미숫가루⑤/우유②                                                                                  | 우유②                                                                                 |     |             |     |      |     |           |     |
| 점심        | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>▶유부무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                                                                                          | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥<br>영유아각두기⑨                                 | 훈제오리채소비빔밥⑤⑥<br>송송<br>버섯잡채⑤⑥<br>▶과일샐러드②<br>영유아배추김치⑨                     | 수수밥<br>대구살찌개⑤⑥<br>두부스테이크⑤⑥⑫<br>시금치나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                                       | 쌀밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돈육파채볶음⑤⑥⑩<br>청포묵김무침<br>영유아배추김치⑨                                           | 잔치국수⑤⑥<br>깻잎된장무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                                      |     |             |     |      |     |           |     |
| 오후간식      | 후레쉬번①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                             | 치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차                                                                      | 찐감자/우유②                                                                | 우영주먹밥⑤⑥/우유②                                                                                              | 삶은달걀①/보리차                                                                                  |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 영양간편식     | 642/28                                                                                                                                                   | 596/29                                                                             | 587/19                                                                 | 679/28                                                                                                   | 562/28                                                                                     | 422/14                                                                              |     |             |     |      |     |           |     |
|           | 26                                                                                                                                                       | 27                                                                                 | 28                                                                     | 29                                                                                                       | 30 놀봄 가족운동회                                                                                | 31                                                                                  |     |             |     |      |     |           |     |
| 오전간식      | 굴                                                                                                                                                        | 당근스틱<br>/떠먹는요구르트②                                                                  | 바나나                                                                    | 연두부*양념장⑤⑥                                                                                                | 배                                                                                          | 우유②                                                                                 |     |             |     |      |     |           |     |
| 점심        | 쌀밥<br>안매운김치국⑨<br>치즈찜닭②⑤⑥⑬<br>청경채나물⑤⑥<br>영유아각두기⑨                                                                                                          | 흑미밥<br>쇠고기뭇국⑬<br>어묵조림⑤⑥<br>자른고사리나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨                                   | 돈육숙주덮밥⑤⑥⑩<br>들깨양파국⑤⑥<br>▶파프리카오이무침<br>영유아배추김치⑨<br>마시는요구르트②              | 기장밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>브로콜리달걀말이①⑤<br>●아욱나물⑤⑥●<br>영유아배추김치⑨                                                    | 쌀밥<br>배추당면국<br>생선까스*타르타르소스①②⑤⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>영유아각두기⑨                                       | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑬<br>표고버섯된장국⑤⑥<br>영유아배추김치⑨<br>짜먹는요구르트②                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 오후간식      | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                              | 감자버터구이②/옥수수차                                                                       | 단호박찜/두유⑤                                                               | 미니한도그①②⑤⑥⑩/우유②                                                                                           | 찐고구마/우유②                                                                                   |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 영양간편식     | 576/24                                                                                                                                                   | 594/21                                                                             | 550/20                                                                 | 669/27                                                                                                   | 651/21                                                                                     | 417/19                                                                              |     |             |     |      |     |           |     |
| 원산지 표시    | 쌀(참쌀,흑미 등)                                                                                                                                               | 김치                                                                                 |                                                                        | 콩                                                                                                        |                                                                                            | 쇠고기                                                                                 |     |             |     |      |     |           |     |
|           | 밥/죽                                                                                                                                                      | 누룽지                                                                                | 배추                                                                     | 고춧가루                                                                                                     | 두부                                                                                         | 순두부                                                                                 | 연두부 | 국내산         | 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제) | 수산물 |
|           | 국내산                                                                                                                                                      | 국내산                                                                                | 국내산                                                                    | 국내산                                                                                                      | 국내산                                                                                        | 국내산                                                                                 | 국내산 | ■한우 □육우 □절소 | 산   | 국내산  | 국내산 | 국내산       | 국내산 |
|           | 식육가공품                                                                                                                                                    | 미트볼구이(돼지고기:국내산)                                                                    |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
| 알레르기 유발식품 | 수산물가공품                                                                                                                                                   | 어묵조림(어묵:중국산, 베트남산), 생선까스*타르타르소스(대구살:러시아산)                                          |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |
|           | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. |                                                                                    |                                                                        |                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |     |             |     |      |     |           |     |