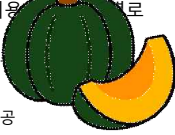


날짜	식단 만족도 조사	<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 베타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 다양한 음식 제공 		바나나	골드키위 영유아용치즈2 기장밥	
점심		STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공		달걀사자덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 백김치	닭개장5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 깍두기9	
오후간식				달걀볶이1,5,6, 우유2	김가루주먹밥13, 보리차	
열량/단백질	★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시			413/19	415/20	
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 그린Day	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		단호박죽	★두부양파죽5	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2		우유2
점심		수수밥 배추된장국5,6 쇠고기토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 깍두기9	차조밥 얼갈이된장국5,6 달걀말이1,5 맛살숙주나물1,5,6,8 백김치	돈육양배추볶음밥5,6,10 아욱된장국5,6 잔멸치조림5,6 깍두기9		새우살볶음밥1,5,6,9 다시마채국 백김치
오후간식		밤식빵1,2,6, 우유2	찐감자, 우유2	치킨너겟1,2,5,6,15, 보리차		찐감자, 보리차
열량/단백질		433/15	388/15	434/21		390/19
날짜	12(월) 서울미래밥상DAY	13(화)	14(수) 그린Day	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배, 영유아용치즈2	★연두부&참깨소스1,5,6	양송이소프2,6	돈육얼갈이죽10	사과	우유2
점심	차조밥 시래기국5,6 삼치구이5,6,7 도토리묵무침5,6 깍두기9	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 백김치	쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 깍두기9	참쌀밥 청경채샤브국5,6 달걀당면조림5,6,15 연근유자청무침 백김치	수수밥 새우살완탕국1,5,6,9 ★훈제오리단호박찜5,6 얼갈이나물5,6 백김치	달걀볶음밥 1,5,6 가쓰오장국5,6 백김치
오후간식	잔치국수5,6,13	롤케이크1,2,6, 우유2	찐고구마, 우유2	감자범벅1,5, 우유2	잼샌드위치1,2,6, 우유2	꿀호떡1,2,5,6, 우유2
열량/단백질	409/19	425/15	428/13	440/15	428/15	391/14
날짜	19(월)	20(화)	21(수) 그린Day	22(목)	23(금) 부모참여수업행사	24(토)
오전간식	떠먹는(플레인)요구르트2	근대죽	토마토12	채소소프2,6	배, 영유아용치즈2	우유2
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이나물 백김치	차조밥 맑은숙주국5,6 ★두부함박스테이크5,6 참나물무침5,6 깍두기9	★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 콩나물5,6 백김치	기장밥 애호박된장국5,6 달걀비5,6,15 진미채조림5,6 백김치	참쌀밥 복어국5,6 삼색달걀찜1 배추나물 깍두기9	돈육굴소스필라프 5,6,10,18 새우살국12,9 깍두기9
오후간식	★단호박채전1,5,6, 보리차	후레쉬번1,2,6, 우유2	핫도그1,2,6,10,15, 우유2	찐고구마, 우유2	쇠고기볶음5,6,16,18, 보리차	찐밤, 보리차
열량/단백질	426/17	437/12	409/15	436/17	413/21	384/15
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 그린Day	29(목) 생일잔치	30(금) 서울미래밥상DAY	31(토)
오전간식	오곡시리얼&우유2,5	사과	파프리카스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	흑임자죽	단감	우유2
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치	참쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 백김치	쇠고기콩나물밥&양념장 5,6,16 어묵국5,6 감자조림5,6 백김치	쌀밥 들깨미역국5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 깍두기9	기장밥 새우살된장국5,6,9 ★두부구이5 시금치나물5,6 깍두기9	달걀볶음밥5,6,15 상추무침 깍두기9
오후간식	유부볶음밥5,6,18, 보리차	슈크림빵1,2,6, 우유2	토마토스파게티2,5,6,12, 15,16,18, 보리차	케이크1,2,6, 우유2	치즈우유파스타2,6	모닝빵1,2,6, 우유5
열량/단백질	435/17	414/19	440/19	460/13	410/17	418/17

식단안내

★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달걀 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (백미·현미·흑미·참쌀)	콩		배추김치		소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	수산물		
	밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추					고춧가루	명태/동태	오징어
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	국내산	국내산
	식육가공품						수산물가공품					
	훈제오리단호박찜(훈제오리(오리: 국내산) 돈까스&소스(돈까스(돼지고기: 국내산))						진미채볶음(진미채(오징어: 페루산)) 해물동그랑땡구이(해물동그랑땡(오징어: 페루산)) 두부장국(미소된장: 인도네시아산)					
만 1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 면류 : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공						★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 급적 껍질 제거 후 제공					

* 영양사 : 어린이영양팀

날짜	식단 만족도 조사	<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)	2(금)
저녁		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추주며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 음식 제공 ●STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 없음 ●STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 ●STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 ●STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공		수수밥 쇠고기탕국5,6,16 굴소스마파두부5,6,18 고구마전5,6 백김치	게맛살볶음밥1,5,6,8 숙주된장국5,6 열갈이나물5,6 깍두기9
열량/단백질	QR코드를 촬영하여 참여해주세요!			272/7	244/10
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		찰쌀밥 달걀국1,5,6 해물동그랑땡조림 1,5,6,9,17,18 김무침5,6,13 백김치	기장밥 애호박된장국5,6 쇠고기양념찜5,6,16 배추나물 깍두기9	차조밥 닭곰탕15 달걀채소볶음1,5 콩나물무침5,6 백김치	
열량/단백질		244/13	236/11	251/13	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	수수밥 팽이장국5,6 돈육주물럭5,6,10 가지나물5,6 백김치	쌀밥 온도토리묵국5,6,9,13 삼치조림5,6,7 시래기나물5,6 깍두기9	차조밥 연두부찌개5,9 달걀부추전1,5 무나물5,6 백김치	기장밥 양배추된장국5,6 돈육오이볶음5,6,10 아욱나물5,6 깍두기9	찰쌀밥 당면사골국16 닭살연근조림5,6,15 청경채나물5,6 백김치
열량/단백질	243/11	238/10	247/10	252/11	254/11
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	새우살볶음밥1,5,6,9 하이라이스소스 2,5,6,12 콘샐러드1,5 깍두기9	찰쌀밥 미역국5,6 돈육강정1,5,6,10 근대나물5,6 백김치	수수밥 참나물된장국5,6 쇠고기양파조림5,6,16 숙주나물5,6 백김치	차조밥 콩나물들깨국5,6 두부부침5,6 토마토샐러드5,6,12 백김치	쌀밥 감자된장국5,6 닭살소금구이5,15 애호박나물5,6 깍두기9
열량/단백질	271/10	278/8	246/11	244/9	249/12
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	쌀밥 쇠고기배춧국5,6,16 달걀말이1,5 피망잡채5,6 백김치	차조밥 가쓰오유부국5,6 닭살당근찜5,6,15 버섯나물5,6 깍두기9	기장밥 맑은새우살국9 두부구이&양념장5,6 사과채무침 깍두기9	찰쌀밥 콩나물국5 두부완자전1,5,6 어묵볶음5,6 백김치	돈까스덮밥1,5,6,10 우동장국5,6 으깬달걀버무리1,5 백김치
열량/단백질	271/8	250/13	246/12	257/10	279/11

식단안내

★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

1.난류 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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (백미·현미·흑미·찰쌀)	콩			배추김치		소고기	돼지고기	오리 고기	닭고기	수산물		
	밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어 /삼치	명태/동태
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산 한우	국내산	-	국내산	-	국내산	-
	식육가공품						수산물가공품						
	돈까스덮밥[돈까스(돼지고기: 국내산)]						해물동그랑땡조림[해물동그랑땡(오징어: 페루산)]						

만 1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공	★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
	★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공	
	★ 면류 : 잘게 잘라서 손가락으로 떠먹을 수 있도록 제공	