

요일	월	화	수	목	금	토						
날짜	「식단 이용시 참고사항」			1	2	3						
오전새참	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			🌱키위	🌱바나나							
점 심	1 1단계(친해지기) : 무죽 2 2단계(간접노출) : 무간장볼고기 3 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 4단계(적극적노출) : 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (홍합, 굴, 전복포함) ⑲참 *아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨							
오후새참				모닝빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼/우유②							
열량/단백질				506/15	431/19							
날짜	5	6	7	8	9	10						
오전새참	대체휴일	새송이양배추죽	🌱사과	연근죽	한글날	🌱키위						
점 심	대체휴일	잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부맑은국⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 2 무간장볼고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨						
오후새참		🌱 찐고구마/우유②	쇠고기쌀국수⑥	감자채전⑤⑥/우유②		채소죽						
열량/단백질		552/17	455/13	446/16		408/13						
날짜	12	13♥생일상♥	14	15	16	17						
오전새참	🌱배	🌱샤인머스켓	🌱단감	오이죽	🌱바나나	🌱사과						
점 심	쌀밥 복어국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 꼬마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살묵국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨						
오후새참	유부우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	우영주먹밥⑤⑥	마리나파스타①⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	황태죽						
열량/단백질	434/19	487/15	430/15	515/17	438/16	431/19						
날짜	19	20	21	22	23	24						
오전새참	🌱파인애플	양배추죽	🌱굴	청경채죽	1 무죽	🌱바나나						
점 심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 송송 메추리알과일샐러드 ①⑤ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑩ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑩ 요구르트② 깍두기⑨						
오후새참	채소크림리조또②⑤	🌱단호박/우유②	웨이감자구이⑤/우유②	수제비⑥	닭고기주먹밥⑤⑬	양송이죽						
열량/단백질	508/12	429/14	444/14	452/20	478/16	393/13						
날짜	26	27	28	29	30	31						
오전새참	🌱사과	가지죽	🌱파인애플	닭죽⑬	🌱배	🌱단감						
점 심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑫ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑫ 구운버섯샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 깍두기⑨						
오후새참	잔멸치주먹밥⑤	🌱찐고구마/우유②	삶은달걀①/우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑬⑫⑬	소보로빵①②④⑥/우유②	견과죽⑭						
열량/단백질	408/15	463/14	416/15	417/16	563/16	436/14						
일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					육류						
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	콩국수	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	수산물					김치류(배추/얼간이/봄동)		식육·어육·가공품				
	고등어		오징어		배추	고춧가루	치킨너겟	훈제오리	꼬마돈까스	함박스테이크		
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. ※ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일) ※ 만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)												

※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
 ※ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
 ※ 만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	「식단 이용시 참고사항」			1	2	3
오전새참	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			키위	바나나	
점심	1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (홍합, 굴, 전복포함) ⑳자 *야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	
오후새참				모닝빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼/우유②	
열량/단백질				739/21	707/31	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전새참	대체휴일	새송이양배추죽	사과	연근죽	한글날	키위
점심	대체휴일	잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부맑은국⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 갈국수⑥ 깍두기⑨
오후새참		찐고구마/우유②	쇠고기쌀국수⑥	감자채전⑤⑥/우유②		채소죽
열량/단백질		814/25	700/21	651/23		627/20
날짜	12	13♥생일상♥	14	15	16	17
오전새참	배	샤인머스켓	단감	오이죽	바나나	사과
점심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 꼬마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살묵국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후새참	유부우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	우영주먹밥⑤⑥	마카로니파스타①⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	황태죽
열량/단백질	668/29	712/22	658/24	757/25	624/23	663/29
날짜	19	20	21	22	23	24
오전새참	파인애플	양배추죽	굴	청경채죽	무죽	바나나
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 메추리알과일샐러드 ①⑤ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑩ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑩ 요구르트② 깍두기⑨
오후새참	채소크림리조또②⑤	단호박/우유②	웨이감자구이⑤/우유②	수제비⑥	닭고기주먹밥⑤⑬	양송이죽
열량/단백질	797/20	625/20	648/20	695/31	736/25	600/20
날짜	26	27	28	29	30	31
오전새참	사과	가지죽	파인애플	닭죽	배	단감
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 구운버섯샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 임연구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 깍두기⑨
오후새참	잔멸치주먹밥⑤	찐고구마/우유②	삶은달걀①/우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	소보로빵①②④⑥/우유②	견과죽⑭
열량/단백질	627/23	677/20	605/22	642/25	832/23	664/21
일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					육류
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	순두부
						국내산
	콩(두부류/콩국수/콩비지)					쇠고기
						국내산
						한우
						국내산
	채소					돼지고기
						국내산
						국내산
						국내산
	수산물					닭고기
						국내산
						국내산
						국내산
	기타					오리고기
						국내산
						국내산
						국내산

※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
 ※ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
 ※ 만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)