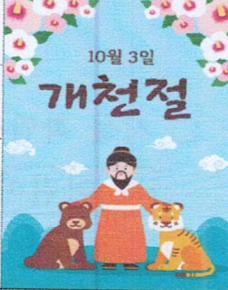


일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	쇠고기시금치죽⑩	연두부파프리카죽⑤	
점 심	 1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				편감자, 우유②	청포도, 우유②	
열량/단백질				425/16	395/17	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽①	흰살생선양배추죽	닭살브로콜리죽⑮		
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	단호박크림수 제비 ①②⑤⑥⑮⑯⑰⑱, 우유②		
열량/단백질		449/18	416/16	455/20		
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	쇠고기감자죽⑮	두부미역죽⑤	닭살무죽⑮	흰살생선오이죽	두부청경채죽⑤	
점 심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장된밥 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑰ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	사과, 우유②	편고구마, 마시는요거트②	배, 우유②	편어묵⑤⑥, 우유②	단감, 우유②	
열량/단백질	419/18	450/17	386/17	449/21	397/16	
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	닭살가지죽⑮	달걀애호박죽①	쇠고기양파죽⑮	연두부고구마죽⑤, 치즈②	닭살연근죽⑮	
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 삼색달걀찜① 오징어실채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	
오후간식	포도, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 우유②	귤, 우유②	채소부침개①⑤⑥	토마토 우유②	
열량/단백질	401/18	464/18	402/16	446/14	413/17	
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	달걀오이죽①	흰살생선당근죽	닭살팽이죽⑮	쇠고기무죽⑮	흰살생선파프리카죽	
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑮ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육볶음⑤⑥⑮⑯ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	청포도, 우유②	군고구마, 우유②	사과, 우유②	단호박튀김, 우유	배, 우유②	
열량/단백질	404/18	431/20	400/20	456/16	414/17	
알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	
*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.						

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
초기	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상보기 	시금치미음	시금치미음	
중기				쇠고기시금치죽⑬	연두부파프리카죽⑤	
후기				쇠고기시금치무른밥⑬	연두부파프리카무른밥⑤	
후기간식				으깬감자	청포도푸레	
일 자	5(대체육일)	6	7	8	9(한글날)	10
초기	10월 3일 개천절 대체휴일 	당근미음	당근미음	브로콜리미음		
중기		달걀노른자당근죽①	흰살생선양배추죽	닭살브로콜리죽⑮		
후기		달걀노른자당근무른밥①	흰살생선양배추무른밥	닭살브로콜리무른밥⑮		
후기간식		아기쌀과자	바나나푸레	으깬고구마 ①②⑤⑥		
일 자	12	13	14	15	16	17
초기	감자미음	감자미음	감자미음	오이미음	오이미음	
중기	쇠고기감자죽⑬	두부미역죽⑤	닭살무죽⑮	흰살생선오이죽	두부청경채죽⑤	
후기	쇠고기감자무른밥⑬	두부미역무른밥⑤	닭살무무른밥⑮	흰살생선오이무른밥	두부청경채무른밥⑤	
후기간식	사과푸레	잘게자른모닝빵 ①②⑤⑥	배푸레	으깬단호박	바나나푸레	
일 자	19	20	21	22	23	24
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	배추미음	배추미음	
중기	닭살가지죽⑮	달걀노른자애호박죽①	쇠고기양파죽⑬	연두부고구마죽⑤	닭살연근죽⑮	
후기	닭살가지무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥 ①	쇠고기양파무른밥⑬	연두부고구마무른밥⑤	닭살연근무른밥⑮	
후기간식	포도푸레	으깬감자	굴푸레	아기쌀과자	토마토푸레⑫	
일 자	26	27	28	29	30	31
초기	당근미음	당근미음	당근미음	무미음	무미음	
중기	달걀노른자오이죽①	흰살생선당근죽	닭살팽이죽⑮	쇠고기무죽⑬	흰살생선파프리카죽	
후기	달걀노른자오이무른밥①	흰살생선당근무른밥	닭살팽이무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑬	흰살생선파프리카무른밥	
후기간식	청포도푸레	으깬고구마	사과푸레	아기치즈②	배푸레	
알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀		콩	흰살생선	소	닭
	밥	죽	두부류	명태		
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산(한우)	국내산
*식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.						

