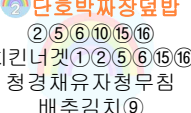
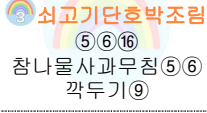
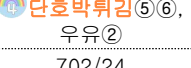


일 자	10월 ‘단호박’	10월 ‘표준레시피’		1	2	3(개천절)
오전간식	‘푸드브릿지 (food+bridge)’  ① 1단계: 친해지기 ② 2단계: 간접노출 ③ 3단계: 소극적노출 ④ 4단계: 적극적노출			쇠고기시금치죽⑬	청포도(제철과일)	10월 3일 개천절 
점 심				잡곡밥 애호박찜국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 우유②	노란시루떡⑤, 우유②	
열량/단백질				425/16	388/18	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽①	바나나(제철과일)	닭살브로콜리죽⑮		두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&자염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥, 짜먹는요거트②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	① ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ ⑰, 우유②		
열량/단백질		438/15	452/17	455/20		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	두부미역죽⑤	배(제철과일)	흰살생선오이죽	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	② 단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 마시는요거트②	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑰, 우유②	찐어묵⑤⑥, 우유②	증편, 우유②	
열량/단백질	435/18	450/17	412/17	449/21	394/15	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	달걀애호박죽①	굴(제철과일)	연두부고구마죽⑤, 치즈②	키위(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ ⑰ ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ ⑰ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 브로콜리숙회& 참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	후리가게주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②	채소부침개①⑤⑥	백설기, 우유②	
열량/단백질	418/17	413/17	423/16	446/14	418/15	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	배(제철과일)	흰살생선당근죽	샤인머스켓(제철과일)	쇠고기우육⑮	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 잔멸치건과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드& 유자드레싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	⑤ 단호박튀김⑤⑥, 우유②	절편, 우유②	
열량/단백질	441/18	431/20	409/16	456/16	405/16	348/15
알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *야황산류는 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	원양어산	국내산
훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산) 생선까스(명태-러시아산), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 명엽채(명태-베트남), 함박스테이크(돈육-국내산, 쇠고기-국내산), 닭강정(닭-국내산), *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.						

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'		1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			쇠고기시금치죽 ¹⁶	청포도(제철과일)	10월 3일 개천절 
점 심				잡곡밥 애호박찜국 ^{5 9} 두부스테이크 ^{2 5 6 12 15 16 18} 근대나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 시금치된장국 ^{5 6} 고등어구이 ^{5 6 7} 새송이나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	
오후간식				찐감자, 우유 ²	노란시루떡 ⁵ , 우유 ²	
열량/단백질				654/24	596/27	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽 ¹	바나나(제철과일)	닭살브로콜리죽 ¹⁵		두유 ⁵
점 심		백미밥 순두부백탕 ^{1 5} 쇠고기감자조림 ^{5 6 16} 미역줄기볶음 ^{5 6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 아욱된장국 ^{5 6} 훈제오리양파볶음 ^{2 5 6 16} 무생채 배추김치 ⁹	백미밥 황태국 수육&지엽쌈장 ^{5 6 10} 양배추찜 깍두기 ⁹	한글날 	온메밀국수 ^{3 5 6} 백미밥(1/2) 새우튀김 ^{5 6 9} 깍두기 ⁹
오후간식		옥수수채소전 ^{1 5 6} , 짜먹는요거트 ²	밤식빵 ^{1 2 5 6} , 우유 ²	 단호박크림수제비 1 2 5 6 10 15 16 18, 우유 ²		
열량/단백질		673/23	684/25	697/31		617/27
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	두부미역죽 ⁵	배(제철과일)	흰살생선오이죽	샤인머스켓(제철과일)	두유 ⁵
점 심	백미밥 닭곰탕 ¹⁶ 두부양념조림 ^{5 6} 애호박볶음 ^{5 6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 쇠고기샤브국 ^{5 6 16} 새우살부추전 ^{1 5 6 9} 시금치나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 얼갈이된장국 ^{5 6} 제육볶음 ^{5 6 10} 콩나물무침 ^{5 6} 깍두기 ⁹	 단호박장조림 2 5 6 10 15 16 치킨너겟 ^{1 2 5 6 15 16} 청경채유자청무침 배추김치 ⁹	백미밥 감자국 ^{5 6} 쇠고기새송이볶음 ^{5 6 16} 가지나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	참치채소비빔밥 ^{5 6} 다시마채국 ^{5 6} 메밀전병 ^{3 5 6 9} 배추김치 ⁹
오후간식	모닝빵 ^{1 2 5 6} , 우유 ²	찐고구마, 마시는요거트 ²	토마토스파게티 ^{2 5 6} 10 12 15 16 18, 우유 ²	찐어묵 ^{5 6} , 우유 ²	증편, 우유 ²	
열량/단백질	670/28	693/26	634/27	691/32	606/23	519/25
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	달걀애호박죽 ¹	굴(제철과일)	연두부고구마죽 ⁵ , 치즈 ²	키위(제철과일)	두유 ⁵
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국 ^{5 6 16} 삼색달걀찜 ¹ 명엽채볶음 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 양배추된장국 ^{5 6} 돈육묵살구이 ¹⁰ 숙주나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 들깨미역국 ^{5 6} 닭갈비 ^{5 6 15} 도토리묵채소무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 수제비국 ^{5 6}  쇠고기단호박조림 5 6 16 참나물사과무침 ^{5 6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 유부맑은국 ^{5 6} 생선까스 ^{1 2 5 6} 브로콜리숙회& 참깨소스 1 2 4 5 6 8	크림스파게티 1 2 5 6 10 15 16 18 백미밥(1/2) 함박스테이크 2 5 6 10 12 15 16 18 깍두기 ⁹
오후간식	치즈빵 ^{1 2 5 6} , 우유 ²	찐감자, 우유 ²	후리가게주먹밥 ^{1 2} 5 6 9, 우유 ²	채소부침개 ^{1 5 6}	백설기, 우유 ²	
열량/단백질	643/26	635/26	650/24	686/21	643/24	719/26
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	배(제철과일)	흰살생선당근죽	샤인머스켓(제철과일)	쇠고기우육 ¹⁶	사과(제철과일)	두유 ⁵
점 심	백미밥 근대된장국 ^{5 6} 쇠고기배추찜 ^{5 6 16} 잔멸치견과조림 ^{4 5 6 14} 깍두기 ⁹	잡곡밥 버섯맑은국 ^{5 6} 순살닭강정 ^{1 5 6 15} 건파래자반 ⁵ 배추김치 ⁹	백미밥 두부맑은국 ⁵ 삼치조림 ^{5 6} 감자채볶음 ^{5 6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 애호박맑은국 돈육볶음 ^{5 6 10 12} 콘파프리카무침 배추김치 ⁹	백미밥 달걀팥국 ¹ 마파두부 ^{5 6 10} 취나물무침 ^{5 6} 깍두기 ⁹	해물볶음밥 ^{5 6 9 17 18} 춘권튀김 ^{5 6} 그린샐러드& 유자드레싱 배추김치 ⁹
오후간식	소보로빵 ^{1 2 4 5 6} , 우유 ²	군고구마, 우유 ²	간장비빔국수 ^{5 6} , 마시는요거트 ²	 단호박튀김 ^{5 6} , 우유 ²	절편, 우유 ²	
열량/단백질	679/28	663/31	630/25	702/24	623/24	535/23
알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *야황산류는 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	원양어산	
훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산) 생선까스(명태-러시아산), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 명엽채(명태-베트남), 함박스테이크(돈육-국내산, 쇠고기-국내산), 닭강정(닭-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.						

일 자	10월 ‘단호박’	10월 ‘표준레시피’	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
저녁	‘푸드브릿지 (food+bridge)’  ① 1단계: 친해지기 ② 2단계: 간접노출 ③ 3단계: 소극적노출 ④ 4단계: 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팓국⑯ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	10월 3일 개천절 
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
저녁	10월 3일 개천절 대체휴일 	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날 	
일 자	12	13	14	15	16	17
저녁	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑰ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑮⑰ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ②⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	26	27	28	29	30	31
저녁	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 두부완자전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
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) ⑲잔 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원산지 표시	쌀	콩		배추김치		식육·어육 가공품
	밥	두부류	비지	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	오징어	동태(명태)	
	국내산:한우	국내산	국내산	국내산	러시아	
너비아니(돈육-국내산, 닭-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.						