

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	쇠고기시금치죽⑩	바나나(제철과일)
점 심	 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부동그랑뎡①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				전감자, 우유②	전만두①②⑤⑥⑧⑩⑬⑭, 우유②
열량/단백질				403/16	417/20
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽①	배(제철과일)	닭살브로콜리죽⑩	
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥, 떠먹는요거트②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	단호박크림수제비 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯, 우유②	
열량/단백질		446/17	442/16	455/20	
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16
오전간식	바나나(제철과일)	두부미역죽⑤	샤인머스켓(제철과일)	흰살생선오이죽	단감(제철과일)
점 심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	전고구마, 마시는요거트②	토마토스파게티②⑤⑥⑩ ⑬⑭⑮⑯, 우유②	전어묵⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②
열량/단백질	442/18	450/17	418/17	449/21	392/19
일 자	19	20	21	22	23
오전간식	바나나(제철과일)	달걀애호박죽①	배(제철과일)	연두부고구마죽⑤, 치즈②	골드키위(제철과일)
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 진미채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤ ⑬⑭ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소스 ①②④⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	전감자, 우유②	후리가케주먹밥①②⑤ ⑥⑨, 우유②	채소부침개①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	396/17	413/17	425/17	446/14	458/16
일 자	26	27	28	29	30
오전간식	단감(제철과일)	흰살생선당근죽	샤인머스켓(제철과일)	쇠고기무죽⑩	배(제철과일)
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑬ 구이김 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 과일요거샐러드②⑫ 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥, 우유②	군고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	단호박튀김⑤⑥, 우유②	옥수수빵①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	436/18	419/20	427/16	465/16	453/17
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) ⑲자 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시	쌀		콩		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	
	국산	국산	국산	국산	
	소	돼지	닭	고등어	
국내산한우		국내산	국내산	국내산	원양선
훈제오리(오리-96.9%국내산),치킨너겟(닭-74.6%국내산), 생선가스(대구-50%국내산),메밀전병(배추-국내산,고춧가루-국내산),진미채(오징어-88%페루산),닭강정(닭-70.6%외국산), 함박스테이크(돈육-30.6%국내산,쇠고기-6.5%국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.					

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2
저 녀	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	백미밥 콩나물국⑤ 돈육테리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팓국⑯ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
저 녀	10월 3일 가천절 대체휴일 	잡곡밥 머싯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	12	13	14	15	16
저 녀	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태점⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 온두부점&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨
일 자	19	20	21	22	23
저 녀	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑯⑰ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추점 ②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
일 자	26	27	28	29	30
저 녀	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 두부완자전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨
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) ⑲자* *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
원산지 표시	쌀	콩		배추김치	
	밥	두부류	비지	배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산
	소	돼지	닭	오징어	동태(명태)
국내산한우		국내산	국내산	국내산	러시아산
너비아니(돈육-78.9%국내산), 훈제오리(오리-96.9%국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.					