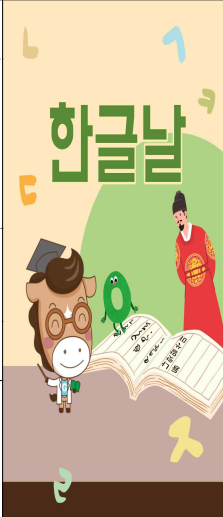
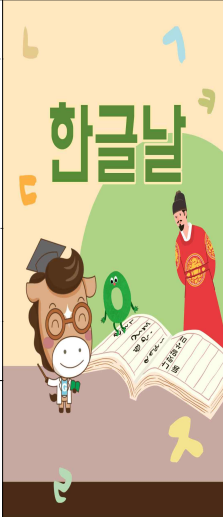


일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'		1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	청포도(제철과일)	 10월 3일 개천절
점 심				잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 매실차	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑬⑮, 우유②	
열량/ 단백질				418/15	408/19	
저 녁				백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골찜국⑬ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	 한글날	두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	단호박크림수제 비 ①②⑤⑥⑩⑮⑰⑱		-
열량/ 단백질		412/16	452/17	447/18		401/18
저 녁		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		-
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	샤인머스켓(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑰ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥ ⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 보리차	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑮⑰⑱, 우유②	찐어묵⑤⑥	삶은달걀①, 우유②	-
열량/ 단백질	435/18	390/18	412/17	390/19	392/19	338/16
저 녁	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 우양채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑮⑰⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑰ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깍두기⑨ 배추김치⑨	-
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	오이스틱, 떠먹는요거트②	굴(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소 스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 백미밥(1/2) 햄박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ 깍두기⑨

오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 유자차	후리가게주먹밥①②⑤⑥⑨, 우유②	증편, 매실차	카스테라, 우유	-
열량/단백질	418/17	420/16	423/16	412/14	451/17	467/17
저녁	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동말은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	-
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	샤인머스켓(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	두유⑤
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑮ 잔멸치견과조림④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯말은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부말은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박말은국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	 단호박튀김⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑮, 우유②	-
열량/단백질	441/18	419/18	409/16	441/14	436/18	348/15
저녁	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 두부완자전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	-
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) ⑲산 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품 훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선까스(민대구- 국내산), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 명엽채(명태-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 닭고기-국내산, 쇠고기-국내산). 닭강정(닭-국내산), 너비아니(돈육-국내산, 닭- 국내산), *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	

*공급과일은 경기도에서 식단과는 별도로 제공하는 과일입니다.
 *영아용, 유아용 식단 내용은 같으나 배식 양의 차이가 있습니다.

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'		1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	청포도(제철과일)	 10월 3일 개천절
점 심				잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 매실차	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑬⑮, 우유②	
열량/단백질				644/23	627/30	
저 녁				백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팥국⑬ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	 한글날	두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	단호박크림수제 비 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰⑱		-
열량/단백질		634/24	684/25	685/28		617/27
저 녁		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		-
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	샤인머스켓(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥ ⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 보리차	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑮⑰⑱, 우유②	찐어묵⑤⑥	삶은달걀①, 우유②	-
열량/단백질	670/28	600/27	634/27	600/29	602/29	519/25
저 녁	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑬ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깍두기⑨ 배추김치⑨	-
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	오이스틱, 떠먹는요거트②	굴(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육묵살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰⑱ 백미밥(1/2) 햄박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 깍두기⑨

일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 유자차	후리가케주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②	증편, 매실차	카스테라①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백 질	643/26	646/25	650/24	634/21	695/26	719/26
저 녀	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	-
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	샤인머스켓(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑮ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레 싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	 단호박튀김⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯, 우유②	
열량/단백 질	679/28	645/28	630/25	678/22	670/27	535/23
저 녀	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 두부완자전①⑤⑥ 가시나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑮ 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) ⑲자른 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원 산 지 표 시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품 훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선까스(민대구- 국내산), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 명엽채(명태-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 닭고기-국내산, 쇠고기-국내산). 달걀강정(닭-국내산), 너비아니(돈육-국내산, 닭- 국내산), *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	

*공급과일은 경기도에서 식단과는 별도로 제공하는 과일입니다.
*영아용, 유아용 식단 내용은 같으나 배식 양의 차이가 있습니다.