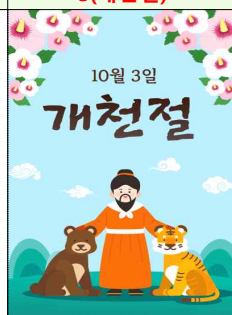


일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계 친해지기 2단계 간접노출 3단계 소극적노출 4단계 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	청포도(제철과일)	10월 3일 개천절 
점 심				잡곡밥 애호박전국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 매실차	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑰⑱, 우유②	
열량/단백질				644/23	627/30	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일 	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	바나나(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 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰		
열량/단백질		634/24	684/25	685/28		617/27
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑰ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 보리차	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑰, 우유②	찐어묵⑤⑥	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	670/28	600/27	634/27	600/29	602/29	519/25
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	굴(제철과일)	오이스틱, 떠먹는요거트②	키위(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소 스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 유자차	후리가게주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②	채소부침개①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	643/26	646/25	650/24	626/21	695/26	719/26
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루,우유)	사과(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육복쌈⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레 싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	단호박튀김⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑰, 우유②	
열량/단백질	679/28	645/28	630/25	678/22	670/27	535/23
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) ⑳참아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선까스(명태-러시아산), 메밀전병(배추-국내산), 명엽채(명태-베트남산), 닭강정(닭-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 닭고기-국내산), 핫도그(돈육-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	



일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계 친해지기 2단계 간접노출 3단계 소극적노출 4단계 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	청포도(제철과일)	10월 3일 개천절 
점 심				잡곡밥 애호박전국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 매실차	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑬⑰, 우유②	
열량/단백질				418/15	408/19	
일 자	5(대체육일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일 	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	바나나(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	한글날 	두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	단호박크림수제 비 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰		
열량/단백질		412/16	452/17	447/18		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	당근스틱, 떠먹는요거트②	배(제철과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 보리차	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑰, 우유②	찐어묵⑤⑥	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	435/18	390/18	412/17	390/19	392/19	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	굴(제철과일)	오이스틱, 떠먹는요거트②	키위(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑯ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소 스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 유자차	후리가게주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②	채소부침개①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	418/17	420/16	423/16	407/14	451/17	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	사과(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	배(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살달강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레 싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	단호박튀김⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑬, 우유②	
열량/단백질	441/18	419/18	409/16	441/14	436/18	348/15
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) ⑳잣 *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	훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선가스(명태-러시아산), 메밀전병(배추-국내산), 명엽채(명태-베트남산), 닭강정(닭-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 닭내산-국내산), 핫도그(돈육-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
저 녁	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계 친해지기 2단계 간접노출 3단계 소극적노출 4단계 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팍국⑩ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
저 녁	10월 3일 개천절 대체휴일 	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
일 자	12	13	14	15	16	17
저 녁	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	19	20	21	22	23	24
저 녁	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	26	27	28	29	30	31
저 녁	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑫⑯ 두부완자전①⑤⑥ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원 산 지 표 시	쌀	콩		배추김치		식육·어육 가공품 너비아니(돈육-국내산, 닭-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	두부류	비지	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	오징어	동태(명태)	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	