

10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록
 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식을 예방**하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 10월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1~2세와 3~5세의 **저작능력을 고려하여** 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
 • **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 • **♥ 표시**는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (10월 제철 식재료 : 배, 밥)

* 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를
 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 ○ 배추김치 : 배추-국내산,
 고춧가루-국내산

일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
1일(목)	닭고기-국내산	순두부죽⑤	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 무나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	찐고구마&우유② 623.7/27.6	
2일(금)	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	참쌀무죽 현미밥 애호박찜국⑨ 돈육마파두부⑤④⑩ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	바나나&우유② 655.1/21.6		
3일(토)/개천절					
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
5일(월)/대체공휴일	오리고기-국내산	미역죽	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 아욱조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	채썬드워치①②⑤⑥& 보리차	619.7/24.0
6일(화)/푸드브릿지	쇠고기-국내산	단호박죽	NEW ♥ 알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국(송농) 쇠고기당근조림⑤⑥⑫ 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	664.1/26.0
7일(수)/나다운데이	두부(콩)-국내산	북어죽	참쌀밥 건새우부추국⑨ 칠리소스두부강정①⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	감자버터구이② &동굴레차	630.0/24.4
8일(목)	두부(콩)-국내산	북어죽	한글날		
9일(금)/한글날			치즈죽②	오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 교사용샐러드	486.7/14.6
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
12일(월)	명태(동태)-원양산 닭고기-국내산	파프리카죽	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑮ 애호박나물⑤ 배추김치⑨ 교사용샐러드	참깨주먹밥&사과	647.9/21.1
13일(화)	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	두부죽⑤	현미밥 ⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	롤케이크①②⑤⑥&우유②	646.1/24.9
14일(수) 나다운데이/푸드브릿지	돼지고기-국내산	느타리버섯죽	NEW! 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ *저염플러스국(달갈맛국) 청경채나물 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	잔치국수⑤⑥	679.5/21.3
15일(목)	닭고기-국내산	누룽지죽	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 교사용샐러드	고구마떡볶이&옥수수차	636.9/23.3
16일(금)	돼지고기-국내산	오이죽	흑미밥 양송이스프②④ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	시리얼⑤⑥&우유②	691.6/29.4
17일(토)	연두부(콩)-국내산	타락죽②	연두부양파덮밥⑤⑥ 다시마찜국 키위 배추김치⑨ 교사용샐러드		487.3/13.2
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
19일(월)	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	참치죽	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리고기②⑤⑥⑫ 우영조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	경기과일(배)&매실차	688.7/23.3
20일(화)	쇠고기-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기죽⑩	쌀밥 감장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ ♥ 오이배생채⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	자장 우동&바나나	629.9/31.0
21일(수)/나다운데이	닭고기-국내산	우영죽	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ *저염플러스국(다시마맛국) 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트 배추김치⑨ 교사용샐러드	어묵탕⑤⑥	608.1/22.8
22일(목)	채소죽	채소죽	차조밥 황태찜국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	NEW ♥ 찐밤&우유②	619.7/23.3
23일(금)/푸드브릿지	배추죽	배추죽	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	카스텔라①②⑤⑥&우유②	672.8/34.9
24일(토)	닭고기-국내산	두유죽⑤	닭갈국수①⑤⑥⑫ 쌀밥 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드		538.3/22.9
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
26일(월)	쇠고기-국내산	누룽지죽	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	토마토스파게티	660.2/23.1
27일(화)	두부(콩)-구겐산	들깨무죽	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	김가루주먹밥⑤&보리차	624.5/15.3
28일(수)/나다운데이	돼지고기-국내산	숙주죽	NEW! 제육덮밥⑤⑥⑩ *저염플러스국(애호박맑은국) 꽃말살마무침①⑤⑥⑫ 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드	경기과일(샤인머스켓)& 떠먹는요구르트②	679.7/28.0
29일(목)/푸드브릿지/ 유아반 견학	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-호주산	달걀죽①	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드	달콤단호박조림&우유②	647.6/29.8
30일(금)	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	청경채죽	수수밥 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	♥ 배&우유	688.7/23.8
31일(토)	돼지고기-국내산	감자죽	돈육배추김치볶음⑤⑥⑫⑮ 콩나물국⑤ 단감 배추김치⑨ 교사용샐러드		454.2/17.5

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 * 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 * 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'
 푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록
 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.
 * 자세한 내용은 10월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1~2세와 3~5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
 • **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
 • **♥ 표시**는 계절 식재료를 포함한 메뉴입니다. (10월 계절 식재료 : 배, 밤)

* 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를
 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
 ○ 배추김치: 배추-국내산,
 고춧가루-국내산

일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
1일(목)	닭고기-국내산	순두부죽⑤	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑦⑧⑨ 무나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥 애호박죽국⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	428.2/19.0
2일(금)	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	참쌀무죽	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 어묵조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	448.5/15.1
3일(토)/개천절					
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
5일(월)/대체공휴일	오리고기-국내산	미역죽	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 어묵조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	425.5/18.0
6일(화)/푸드브릿지	쇠고기-국내산	단호박죽	NEW ♥ 알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국(송송) 쇠고기담근조림⑤⑥⑦⑧ 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥 애호박죽국⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	442.8/17.5
7일(수)/나다운데이/ 두리반 생일	두부(콩)-국내산	북어죽	NEW ♥ 알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국(송송) 쇠고기담근조림⑤⑥⑦⑧ 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥 애호박죽국⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	414.6/16.0
8일(목)	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	단호박죽	NEW ♥ 알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국(송송) 쇠고기담근조림⑤⑥⑦⑧ 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	448.5/15.1
9일(금)/한글날					
10일(토)	치즈죽②	오므라이스①⑤⑨⑩ 맑은장국⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 교사용샐러드	331.5/10.5		
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
12일(월)	명태(동태)-원양산 닭고기-국내산	파프리카죽	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨ 교사용샐러드	돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	421.1/13.7
13일(화)	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	두부죽⑤	현미밥⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	442.7/17.3
14일(수) 나다운데이/푸드브릿지	돼지고기-국내산	느타리버섯죽	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑦⑧ *저염플러스국(달걀맛국) 청경채나물 경기과일(샤인머스켓) 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	441.7/13.9
15일(목)	닭고기-국내산	누룽지죽	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑦⑧ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	414.0/15.1
16일(금)	돼지고기-국내산	오이죽	쌀밥 양송이소프②⑥ 돈가스①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	449.5/19.1
17일(토)	연두부(콩)-국내산	타락죽②	연두부양파덮밥⑤⑥ 다시마찜국 키위 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	316.8/8.6
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
19일(월)	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	참치죽	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑦⑧ 우영조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	돈육마파두부⑤⑥⑦⑧⑨ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	437.7/14.3
20일(화)	쇠고기-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기죽⑩	쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑦⑧ ♥오이배생채⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	409.5/20.1
21일(수)/나다운데이	닭고기-국내산	우영죽	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑦⑧ *저염플러스국(다시마맛국) 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	410.0/15.1
22일(목)	채소죽	채소죽	쌀밥 차조밥 황태찜국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	448.3/17.3
23일(금)/푸드브릿지/ 두리반 견학	쇠고기-호주산	배추죽	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑦⑧ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	460.1/23.8
24일(토)	닭고기-국내산	두유죽⑤	닭칼국수①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 쌀밥 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	370.7/16.2
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
26일(월)	쇠고기-국내산	누룽지죽	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑦⑧ 우영조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	437.7/14.3
27일(화)	두부(콩)-구개산	들깨무죽	쌀밥 현미밥 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	409.5/20.1
28일(수)/나다운데이	돼지고기-국내산	숙주죽	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑦⑧ *저염플러스국(애호박맛국) 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑦⑧ 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	410.0/15.1
29일(목)/푸드브릿지	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-호주산	달걀죽①	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑦⑧ 양배추나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	448.3/17.3
30일(금)/두리반 견학	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	청경채죽	쌀밥 수수밥 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	460.1/23.8
31일(토)	돼지고기-국내산	감자죽	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물국⑤ 단감 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	370.7/16.2
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
26일(월)	쇠고기-국내산	누룽지죽	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑦⑧ 우영조림 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	437.7/14.3
27일(화)	두부(콩)-구개산	들깨무죽	쌀밥 현미밥 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	409.5/20.1
28일(수)/나다운데이	돼지고기-국내산	숙주죽	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑦⑧ *저염플러스국(애호박맛국) 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑦⑧ 치즈② 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	410.0/15.1
29일(목)/푸드브릿지	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-호주산	달걀죽①	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑦⑧ 양배추나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	448.3/17.3
30일(금)/두리반 견학	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	청경채죽	쌀밥 수수밥 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	460.1/23.8
31일(토)	돼지고기-국내산	감자죽	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물국⑤ 단감 배추김치⑨ 교사용샐러드	현미밥⑤⑥ 안매운육개장⑤⑥⑦⑧ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨ 교사용샐러드	370.7/16.2

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 * 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 * 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.



10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.

* 자세한 내용은 10월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.



표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.

(보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관주세요.)

- **나다운데이(Na DOWN DAY)**는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
- **♥ 표시**는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (10월 제철 식재료 : 배, 밤)

* 식재료 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시

(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

- 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
- 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지				닭고기-국내산 순두부(콩)-국내산	두부(콩)-국내산	
오전 간식				순두부죽⑤	참쌀무죽	
후기 점심				닭가슴살아욱무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	
오후 간식				찐고구마&우유②	바나나&우유②	
열량/단백질				285.0/9.2	263.6/6.0	
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지				쇠고기-국내산	두부(콩)-국내산	
오전 간식		미역죽	단호박죽	북어죽	치즈죽②	
후기 점심		노른자가지무른밥①	쇠고기당근무른밥⑮	두부부추무른밥⑤	노른자채소무른밥①	
오후 간식		갠드위치①②⑤⑥&보리차	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &동굴레차		
열량/단백질		346.2/9.1	291.8/8.7	260.5/9.7		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지	닭고기-국내산	닭고기-국내산 쇠고기-국내산 두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	닭고기-국내산		연두부(콩)-국내산
오전 간식	파프리카죽	두부죽⑤	노타리버섯죽	누룽지죽	오이죽	타락죽②
후기 점심	닭가슴살애호박무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑮	노른자청경채무른밥①	닭가슴살콩나물무른밥⑮	흰살생선버섯무른밥	연두부양파무른밥⑤
오후 간식	참깨주먹밥&사과	롤케이크①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤④	고구마범벅&옥수수차	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	312.4/9.8	304.1/11.3	298.0/7.8	249.4/7.6	250.0/8.4	296.6/7.1
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
원산지		쇠고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산	닭고기-국내산
오전 간식	참치죽	쇠고기죽⑮	우영죽	채소죽	배추죽	두유죽⑤
후기 점심	노른자연근무른밥①	잔멸치오이무른밥	닭가슴살감자무른밥⑮	노른자근대무른밥①	쇠고기파프리카무른밥⑮	닭가슴살당근무른밥⑮
오후 간식	삶은 달걀①&매실차	자장 우동&바나나	어묵탕⑤⑥	♥ 찐밤&우유②	카스텔라①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	324.7/8.8	327.6/13.0	291.2/11.5	273.4/7.4	333.8/9.1	241.2/8.2
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
원산지	쇠고기-국내산	두부(콩)-국내산		쇠고기-국내산	닭고기-국내산	
오전 간식	누룽지죽	들깨무죽	숙주죽	달걀죽①	청경채죽	감자죽
후기 점심	쇠고기버섯무른밥⑮	두부얼갈이무른밥⑤	치즈사과무른밥②	쇠고기양배추무른밥⑮	닭가슴살양파무른밥⑮	노른자콩나물무른밥①⑤
오후 간식	토마토스파게티	김가루주먹밥⑤&보리차	사과&떠먹는 요구르트②	달콤단호박조림&우유②	♥ 배&우유	
열량/단백질	261.1/7.1	329.2/8.7	315.3/10.2	301.1/9.2	231.1/8.0	269.1/7.0

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

* 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

		※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다. ※ 원산지 일괄 표시 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시) ○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산 ○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산			
일자		1일(목)		2일(금)	
원산지		쇠고기-호주산		닭고기-국내산	
저녁		현미밥 들깨묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 크래미양파무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살버터갈릭볶음②⑤ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	
열량/단백질		419.8/21.3		434.4/17.6	
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)/한글날
원산지		고등어-원양산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	
저녁		수수밥 달걀팻국① 고등어조림⑤⑥⑦ 팽이버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	울무밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		397.3/18.5	413.4/19.6	395.9/15.6	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
원산지	쇠고기-호주산	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산
저녁	기장밥 애호박찜국⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리피망볶음②⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간풍두부⑤⑥⑩⑫ 참치마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은채갠장⑤⑥ 쇠고기고구마볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑩ 사과배무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	430.0/18.9	421.1/15.5	402.0/15.5	413.0/19.7	395.7/16.3
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	순두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산
저녁	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장돈육두부찌기⑤⑥⑩ 배추나물 배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 바지락순두부백탕⑤⑥⑩ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 근대맑은국⑤⑥ 닭살참스테이크②⑤⑥⑩⑫ 치커리유자청무침 배추김치⑨	보리밥 쇠고기부춧국⑤⑥⑩ 파프리카달걀찜① 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	402.9/17.2	415.4/20.4	404.4/16.6	395.0/17.6	399.1/12.4
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)/나다운데이
원산지	돼지고기-국내산	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산	오리고기-국내산	
저녁	흑미밥 새송이버섯국 돈육통고랑땡①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살묵국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 배추김치⑨	찰쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 오리고기단호박찜 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(애호박맑은국) 어묵볶음⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
열량/단백질	428.0/20.9	405.2/14.6	424.9/20.6	410.4/15.7	403.8/9.6

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산,
고춧가루-국내산

일자				1일(목)	2일(금)
원산지				쇠고기-호주산	닭고기-국내산
저녁				현미밥 들깨묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 크래미양파무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살버터갈릭볶음②⑤ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
				272.9/13.9	282.4/11.4
열량/단백질					
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)/한글날
원산지		고등어-원양산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	
저녁		수수밥 달걀팍국① 고등어조림⑤⑥⑦ 팽이버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	울무밥 어묵국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		258.3/12.0	268.7/12.7	257.3/10.1	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
원산지	쇠고기-호주산	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산
저녁	기장밥 애호박젓국⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑬  하얀무생채 배추김치⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리피망볶음②⑤⑥⑬ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	찜쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간풍두부⑤⑥⑩⑬ 참치마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠고기 고구마볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 사과배무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	279.3/12.2	273.7/10.1	261.3/10.1	268.4/12.8	257.2/10.6
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	순두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	쇠고기-호주산
저녁	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장돈육두부찌기⑤⑥⑩ 배추나물 배추김치⑨	 수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 바지락순두부백탕⑤⑥⑩ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 근대맑은국⑤⑥ 닭살찜스테이크②⑤⑥⑩⑬ 치커리유자청 무침 배추김치⑨	보리밥 쇠고기부춧국⑤⑥⑬ 파프리카달걀찜① 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	261.9/11.2	271.4/13.7	262.9/10.8	256.7/11.4	259.4/8.1
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)/나다운데이
원산지	돼지고기-국내산	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산	오리고기-국내산	
저녁	흑미밥 새송이버섯국 돈육통그랑뵈①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살묵국⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑬⑩ 청경채나물 배추김치⑨	찜쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 오리고기단호박찜 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(애호박맑은국) 어묵볶음⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
열량/단백질	278.2/13.6	263.4/9.5	276.2/13.4	266.7/10.2	262.5/6.3

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.