

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 날**을 말합니다.

• **♥ 표시**는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (10월 제철 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

○ **백김치**: 배추-국내산

* 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우 쇠고기-호주산

어묵(오징어)-국내산 *연육 표시제외

* 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
일자	원산지	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질
5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	
원산지	오리고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식	단호박죽	미역죽	북어죽	한글날	
점심	밥(쌀밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(바나나)	NEW ♥알밤무밥 &양념장⑤⑥ *송송 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ 과일(귤) 김치(백김치⑨) 김	밥(찰쌀밥) 건새우부추국⑨ *두부강정①⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 과일(방울토마토)	밥(흑미밥) 양송이소프②④ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(배)	
오후간식	빵(생샌드위치①②⑤⑥) &차(보리차)	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &차(통굴레차)		
열량/단백질	425.5/18.0	442.8/17.5	414.6/16.0		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)/나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)
원산지	명태(동태)-러시아산 닭고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산
오전간식	파프리카죽	두부죽⑤	누타리버섯죽	누룽지죽	오미죽
점심	밥(쌀밥) 동태맑은국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤ 김치(백김치⑨) 과일(귤)	밥(현미밥) 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(복숭아)	NEW 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑩ *애호박국 청경채나물 과일(홍시) 김치(배추김치⑨) 치즈	밥(쌀밥) 열갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 김치(깍두기⑨) 과일(사과)	밥(흑미밥) 양송이소프②④ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(배)
오후간식	참깨주먹밥&과일(사과)	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	잔치국수⑤⑥	고구마범벅&차(옥수수차)	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	421.1/13.7	442.7/17.3	441.7/13.9	414.0/15.1	449.5/19.1
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지
원산지	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,한우
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑩	배추죽	채소죽	우영죽
점심	밥(기장밥) 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(복숭아)	밥(쌀밥) 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ ♥오이배생채⑤⑥ 김치(백김치⑨) 과일(포도)	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ *달걀맛국① 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 김치(배추김치⑨) 오이스틱	밥(차조밥) 황태채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 과일(바나나)	밥(쌀밥) 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨) 과일(귤)
오후간식	♥자장우동⑤⑥ &과일(바나나)	삶은달걀①&우유②	어묵탕⑤⑥	NEW ♥찐밤&우유②	빵(카스텔라①②⑤⑥)&우유②
열량/단백질	437.7/14.3	409.5/20.1	410.0/15.1	448.3/17.3	460.1/23.8
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)
원산지	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산
오전간식	누룽지죽	들깨무죽	숙주죽	달걀죽①	청경채죽
점심	밥(쌀밥) 안매운육개장⑤⑥⑩ 스카램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 과일(파인애플)	밥(현미밥) 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 열갈이나물 김치(깍두기⑨) 과일(사과)	♥간장계육덮밥⑤⑥⑩ *무채된장국⑤⑥ 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑧ 치즈② 김치(백김치⑨) 과일(오렌지)	밥(쌀밥) 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 김치(깍두기⑨) 과일(배)	밥(수수밥) 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 과일(방울토마토)
오후간식	♥과일(배)&우유②	김가루주먹밥⑤&차(보리차)	과일(사과)&떠먹는요구르트②	달콤단호박조림&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩
열량/단백질	409.6/14.1	411.6/10.1	484.9/21.3	443.7/20.4	447.6/15.5