

- 10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'**
푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.
- 표시가 있는 식단은 **1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여** 다르게 제공됩니다.
(보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)
- 나다운데이(나 DOWN DAY)**는 '나름 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

* 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

일자	※ 12-35개월의 유아에게 찹기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.			1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절	
원산지				닭고기-국내산	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산		
오전간식				순두부죽⑤	찰쌀무죽		
점심				밥(쌀밥) 아욱된장국⑤④ 로제찜닭②⑤④②⑤ 무나물 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 애호박전국⑨ 돈육마파두부⑤④⑩ 미역무침⑤④ 김치(백김치⑨)		
				찐고구마&우유②	과일(바나나)&우유②		
				428.2/19.0	448.5/15.1		
오후간식							
열량/단백질							
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지-오감	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)	
원산지		오리고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산			
오전간식		단호박죽	미역죽	북어죽		한글날	치즈죽②
점심		밥(쌀밥) 팽이버섯된장국⑤④ 오리고기참나물볶음⑤④ 가지무침⑤④ 김치(깍두기⑨)	 NEW♥알밤무밥 &양념장⑤④ 무채된장국⑤④ 쇠고기당근조림⑤④⑩ 과일(굴) 김치(백김치⑨)	밥(찰쌀밥) 건새우부추국⑨  두부강정①⑤④② 어묵조림⑤④ 김치(배추김치⑨)		오므라이스①⑤④② 맑은장국⑤④ 과일(오렌지) 김치(깍두기⑨)	
		 빵(젤샌드위치①②⑤④) &차(보리차)	찐만두⑤④⑩&두유⑤	감자버터구이② &차(등굴레차)			
		425.5/18.0	442.8/17.5	414.6/16.0		331.5/10.5	
열량/단백질							
일자	12일(월)-땅콩	13일(화)	14일(수)나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)	17일(토)-부모참여수업	
원산지	명태(동태)-국내산 닭고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	연두부(콩)-국내산	
오전간식	파프리카죽	두부죽⑤	느타리버섯죽	누룽지죽	오이죽	타락죽②	
점심	밥(쌀밥) 동태맑은국⑤④ 닭살굴소스볶음⑤④⑤⑩⑩ 애호박나물⑤ 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 미역국⑤④ 쇠불고기⑤④⑩ 청포묵무침⑤(시) 김치(깍두기⑨)	 NEW돈육단호박볶음⑤④⑩ 다시마젓국 청경채나물 과일(홍시) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤④ 닭주물럭⑤④⑤ 콩나물무침⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(흑미밥) 양송이소프②④ 돈가스①⑤④⑩&소스⑤④② 양상추샐러드⑤④ 김치(깍두기⑨)	연두부양파덮밥⑤④ 다시마젓국 과일(키위) 김치(배추김치⑨)	
	오후간식	참깨주먹밥&과일(사과)	빵(롤케이크①②⑤④)&우유②	잔치국수⑤④	고구마범벅&차(옥수수차)	시리얼⑤④&우유②	
열량/단백질	421.1/13.7	442.7/17.3	441.7/13.9	414.0/15.1	449.5/19.1	316.8/8.6	
일자	19일(월)-상당주간	20일(화)-야외체육	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지	24일(토)	
원산지	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산	
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑩	배추죽	채소죽	우영죽	두유죽⑤	
점심	밥(기장밥) 배추맑은국⑤④ 훈제오리구이②⑤④⑥ 연근조림⑤④ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감자국⑤④ 돈육브로콜리볶음⑤④⑩ ♥오이배생채⑤④ 김치(백김치⑨)	닭살하이라이스 ②⑤④②⑤④⑩⑩ 애호박맑은국 잔멸치조림⑤④ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(차조밥) 황태젓국⑤④ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤④ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 유부된장국⑤④  쇠고기단호박볶음⑤④⑩ 파프리카무침⑤④ 김치(깍두기⑨)	닭갈국수①⑤④⑤ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)	
	오후간식	 자장우동⑤④ &과일(바나나)	삶은달걀①&우유②	어묵탕⑤④	 NEW♥찐밤&우유②	빵(카스텔라①②⑤④)&우유②	
열량/단백질	437.7/14.3	409.5/20.1	410.0/15.1	448.3/17.3	460.1/23.8	370.7/16.2	
일자	26일(월)-가을탐색	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)	31일(토)	
원산지	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식	누룽지죽	들깨무죽	숙주죽	달걀죽①	청경채죽	감자죽	
점심	밥(쌀밥) 안매운육개장⑤④⑥ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤④ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 두부된장국⑤④ 삼치조림⑤④ 얼갈이나물 김치(깍두기⑨)	 간장제육덮밥⑤④⑩ 달걀찜국① 꽃말살마요무침①⑤④⑧ 치즈② 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 참치미역국⑤④ 쇠고기파인애플볶음⑤④⑥ 양배추나물 김치(깍두기⑨)	밥(수수밥) 닭곰탕⑤ 두부조림⑤④ 시금치무침⑤④ 김치(배추김치⑨)	돈육백김치볶음밥⑤④⑨⑩ 콩나물국⑤ 과일(단감) 김치(깍두기⑨)	
	오후간식	♥과일(배)&우유②	김가루주먹밥⑤&차(보리차)	과일(사과)&떠먹는요구르트②	달콤단호박조림&우유②	토마토스파게티②⑤④⑩	
열량/단백질	409.6/14.1	411.6/10.1	484.9/21.3	443.7/20.4	447.6/15.5	320.4/11.0	

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

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

- * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- * 샌더의 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.

2026년도 오전 간식 축형으로 제공되고 과일은 중식과 오후 간식 등 주 5회 제공됩니다.

식단은 시장 사정에 따라 동일 식품군의 대체식품으로 대체할 수 있습니다. (해당시 별도 공지) 식단은 저염 저당 조리로 구성하였습니다.

(육수:과일 야채 멸치 사용, 주스 대신 보리차 사용/염도: 영아 기준 0.3 이하 유지/ 깍두기, 백김치 양념-과일 파프리카 비트 갈아서 사용

🍅 생일식단 안내

일자	🍅생일식단1🍅	🍅생일식단2🍅	🍅생일식단3🍅	🍅생일식단4🍅	🍅생일식단5🍅
원산지	두부(콩)-00산 쇠고기-00산,00	돼지고기-00산	닭고기-00산		돼지고기-00산
오전간식	계살죽①⑤⑥⑧	감자죽	모듬버섯죽	채소죽	달걀죽①
점심	밥(쌀밥) 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 황태채미역국⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑫ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	토마토스파게티⑤⑥⑫ 달걀주먹밥①⑤ 크림스프②⑥ 양상추샐러드①②⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈육자장볶음⑤⑥⑩ 버섯탕수⑤⑥⑫ 김치(배추김치⑨)
오후간식	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	490.7/17.7	499.7/21.7	562.9/25.4	519.7/17.4	529.4/19.4

🍅 대체 식단 안내

수산물 대체 식단			저염플러스국
일자	12일(월)	27일(화)	
원산지	돼지고기-00산 닭고기-00산	두부(콩)-00산 닭고기-00산	저염의날, 국이 필요한 기관에서 선택하여 사용 가능
오전간식	파프리카죽	참쌀무죽	- 송농 - 애호박맑은국 - 달걀팥국① - 무채된장국⑤⑥ - 다시마챗국
점심	밥(쌀밥) 돈육묵국⑤⑥⑩ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑭ 애호박나물⑤ 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 두부된장국⑤⑥ 닭다리살마늘양념조림⑤⑥⑫ 얼갈이나물 김치(깍두기⑨)	
오후간식	참깨주먹밥⑤&과일(사과)	김가루주먹밥⑤&차(보리차)	
열량/단백질	428.4/13.0	411.5/14.6	

🍅 밥·과일·빵·김치·차 선택 목록 안내

기관에서는 식단표를 그대로 사용하거나 목록 중 선택하여 구체적인 식품명을 표시하여 사용해야 합니다. (아래의 식품을 선택할 경우, 식단감수는 불필요합니다.)	
밥	쌀밥, 기장밥, 보리밥, 수수밥, 오곡밥, 울무밥, 조각콩밥⑤, 차조밥, 찹쌀밥, 팥밥, 현미밥, 흑미밥 등
과일	사과, 귤, 단감, 딸기, 망고, 메론, 바나나, 배, (천도)복숭아⑩, 블루베리, 석류, 수박, 오렌지, 자두, 참외, 키위, (방울)토마토⑫, 파인애플, (청)포도, 홍시 등
빵	과배기①②⑤⑥, 단팥도넛①②⑤⑥, 단팥빵①②⑤⑥, 롤케이크①②⑤⑥, 마들렌①②⑤⑥, 맘모스빵①②④⑤⑥, 머핀①②⑤⑥, 모닝빵①②⑤⑥, 밤식빵①②④⑤⑥, 베이글②⑤⑥, 뽀로로우유케이크①②⑤⑥, 생크림케이크①②⑤⑥, 소보로빵①②④⑤⑥, 소세지빵①②⑤⑥⑩⑫⑭, 슈크림빵①②⑤⑥, 애플파이②⑤⑥, 옥수수식빵①②⑤⑥, 완두앙금빵①②④⑤⑥, 우유식빵②⑤⑥, 찹쌀도넛②⑤⑥, 초코도넛①②⑤⑥, 치즈빵①②⑤⑥, 카스텔라①②⑤⑥, 크림빵①②⑤⑥, 파운드케이크①②⑤⑥⑭, 프레즐②⑤⑥, 피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑭, 호떡⑤⑥, 호빵②⑤⑥, 후레쉬번①②⑤⑥ 등 [조리 하는 빵류] 잼샌드위치①②⑤⑥, 핫케이크①②⑤⑥, 프렌치토스트①②⑤⑥, 식빵핫도그①②⑤⑥⑩⑫, 핫도그①②⑤⑥⑩
김치	배추김치⑨, 백김치⑨, 깍두기⑨, 열무김치⑨ 등
차	둥굴레차, 보리차, 매실차, 메밀차③, 식혜, 옥수수차, 유자차, 현미차 등

🍅 보존식 안내영상 QR코드

