



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
- 백김치: 배추-국내산

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지				닭고기-국내산	돼지고기-국내산 두부(콩)-외국산	
오전간식				순두부죽⑤	참쌀죽	
점심				밥(쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 무나물 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 애호박전국⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후간식				찐고구마&우유②	과일(바나나)&우유②	
열량/단백질				428.2/19.0	448.5/15.1	
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지		오리고기-국내산	쇠고기-국내산,육우	두부(콩)-외국산		
오전간식		단호박죽	미역죽	북어죽		치즈죽②
점심		밥(쌀밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW ♥알밤무밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑫ 과일(샤인머스켓) 김치(배추김치⑨)	밥(참쌀밥) 건새우부추국⑨ ♥ 두부조림①⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 과일(오렌지) 김치(깍두기⑨)
오후간식		♥ 밤(생선편)①②⑤⑥⑩ &차(보리차)	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &차(동굴레차)		
열량/단백질		425.5/18.0	442.8/17.5	414.6/16.0		331.5/10.5
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지	돼지고기-국내산 닭고기-국내산	두부(콩)-외국산 쇠고기-국내산,육우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	연두부(콩)-국내산
오전간식	파프리카죽	두부죽⑤	느타리버섯죽	누룽지죽	오이죽	타락죽②
점심	밥(쌀밥) 돈육무국⑤⑥⑩ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑫⑮ 애호박나물⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑩ 청경채나물 과일(샤인머스켓) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(흑미밥) 양송이스프②⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	연두부양파덮밥⑤⑥ 다시마젓국 과일(키위) 김치(배추김치⑨)
오후간식	참깨주먹밥⑤&과일(귤)	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	잔치국수⑤⑥	고구마범벅&차(옥수수차)	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	428.4/13.0	442.7/17.3	441.7/13.9	414.0/15.1	449.5/19.1	316.8/8.6
일자	19일(월)	20일(화)/생일식단	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지	24일(토)
원산지	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,육우	닭고기-국내산
오전간식	참치죽	감자죽	배추죽	채소죽	우렁죽	두유죽⑤
점심	밥(기장밥) 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(차조밥) 황태채국⑤⑥ 달걀장조림①⑤ 근대나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	달걀국수①⑤⑥⑫ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)
오후간식	♥ 자장우동⑤⑥ &과일(배)	생일케이크①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	빵(밤식빵①②④⑤⑥)&우유②	
열량/단백질	437.7/14.3	499.7/21.7	410.0/15.1	448.3/17.3	460.1/23.8	370.7/16.2
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)	31일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-외국산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,육우	닭고기-국내산 두부(콩)-외국산	돼지고기-국내산
오전간식	누룽지죽	참쌀죽	숙주죽	달걀죽①	청경채죽	감자죽
점심	밥(쌀밥) 안매운육개장⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 두부된장국⑤⑥ 달다리살마늘양념조림⑤⑥ ⑮ 얼갈이나물 김치(깍두기⑨)	♥ 간장계육덮밥⑤⑥⑩ 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑧ 치즈② 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 양배추나물 김치(깍두기⑨)	밥(수수밥) 달콤탕⑮ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑧⑩ 콩나물국⑤ 과일(단감) 김치(깍두기⑨)
오후간식	과일(샤인머스켓)&우유②	김가루주먹밥⑤&차(보리차)	과일(바나나)&빠빠는요구르트②	찐고구마&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	
열량/단백질	409.6/14.1	411.5/14.6	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 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 **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
- 백김치: 배추-국내산

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지				닭고기-국내산	돼지고기-국내산 두부(콩)-외국산	
오전간식				순두부죽⑤	참쌀무죽	
점심				밥(쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 무나물 김치(배추김치⑨) 찐고구마&우유②	밥(현미밥) 애호박젓국⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 과일(바나나)&우유②	
오후간식				623.7/27.6	655.1/21.6	
열량/단백질						
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지		오리고기-국내산	쇠고기-국내산,육우	두부(콩)-외국산		
오전간식		단호박죽	미역죽	북어죽	한글날	치즈죽②
점심		밥(쌀밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW ♥알밤무밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑫ 과일(샤인머스켓) 김치(배추김치⑨)	밥(참쌀밥) 건새우부추국⑨ 칠리소스두부조림①⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 과일(오렌지) 김치(깍두기⑨)
오후간식		떡(기지떡)&우유②	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &차(등굴레차)		
열량/단백질		619.7/24.0	664.1/26.0	630.0/24.4		486.7/14.6
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)/나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지	돼지고기-국내산 닭고기-국내산	두부(콩)-외국산 쇠고기-국내산,육우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	연두부(콩)-국내산
오전간식	파프리카죽	두부죽⑤	느타리버섯죽	누룽지죽	오이죽	타락죽②
점심	밥(쌀밥) 돈육무국⑤⑥⑩ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑮ 애호박나물⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 과일(샤인머스켓) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 닭추물럭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(흑미밥) 양송이스프②⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	연두부양파된장⑤⑥ 다시마젓국 과일(키위) 김치(배추김치⑨)
오후간식	참깨주먹밥⑤&과일(귤)	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	잔치국수⑤⑥	고구마범벅&차(옥수수차)	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	428.4/13.0	646.1/24.9	679.5/21.3	636.9/23.3	691.6/29.4	487.3/13.2
일자	19일(월)	20일(화)/생일식단	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지	24일(토)
원산지	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,육우	닭고기-국내산
오전간식	참치죽	감자죽	배추죽	채소죽	우영죽	두유죽⑤
점심	밥(기장밥) 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 간벌치조림⑤⑥ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(차조밥) 황태젓국⑤⑥ 달걀장조림①⑤ 근대나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭갈국수①⑤⑥⑫ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)
오후간식	자장우동⑤⑥ &과일(배)	생일케이크①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	빵(바삭빵①②④⑤⑥)&우유②	
열량/단백질	688.7/23.3	499.7/21.7	608.1/22.8	619.7/23.3	672.8/34.9	538.3/22.9
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)	31일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-외국산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,육우	닭고기-국내산 두부(콩)-외국산	돼지고기-국내산
오전간식	누룽지죽	참쌀무죽	숙주죽	달걀죽①	청경채죽	감자죽
점심	밥(쌀밥) 안매운육개장⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 두부된장국⑤⑥ 닭다리살마늘양념조림⑤⑥ ⑮ 얼갈이나물 김치(깍두기⑨)	제육덮밥⑤⑥⑩ 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑧ 치즈② 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 양배추나물 김치(깍두기⑨)	밥(수수밥) 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 콩나물국⑤ 과일(단감) 김치(깍두기⑨)
오후간식	과일(샤인머스켓)&우유②	김가루주먹밥⑤&차(보리차)	과일(바나나)&떡볶이는요구르트②	찐고구마&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	
열량/단백질	660.2/23.1	411.5/14.6	679.7/28.0	647.6/29.8	688.7/23.8	454.2/17.5

- 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.