

일자(요일)		식단 안내사항 및 설명		이달의 푸드브릿지 식재료 〈청경채〉			1(목)		2(금)			
오전간식		저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요					수제바나나우유②		키위 치즈②			
점심				▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!			백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 잔멸치주먹밥⑤ 매실차			
오후간식							비빔국수⑤⑥		434/18			
열량/단백질 (kcal/g)							469/18					
일자(요일)		5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날		
오전간식				청경채죽⑤⑥		배 플레인요거트②		당근수프 ②⑤⑥⑬⑭				
점심				차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		〈국 없는 날〉 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨		흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식				찐감자 우유②		핑거스틱①②④⑤⑥ 우유②		오곡시리얼⑤⑥ 우유②				
열량/단백질 (kcal/g)				423/20		495/20		439/15				
일자(요일)		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
오전간식		사과 우유②		누룽지죽		당근스틱 플레인요거트②		우유미숫가루②⑤⑥		포도 치즈②		
점심		백미밥 오징어국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		고구마튀김⑤⑥ 보리차		찐고구마 우유②		후레쉬버ن①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 둥굴레차		쌀국수⑤⑥		
열량/단백질 (kcal/g)		423/18		460/17		427/18		442/17		420/17		
일자(요일)		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식		키위 우유②		소고기죽⑤⑥⑬		바나나 플레인요거트②		수제블루베리우유②		단감 치즈②		
점심		백미밥 감장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		〈국 없는 날〉 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		부침개①⑤⑥ 매실차		찐단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯		군(찐)만두⑤⑥⑩ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		436/14		462/18		427/18		453/20		475/22		
일자(요일)		26(월)		27(화) ♥생일잔치♥		28(수)		29(목)		30(금)		
오전간식		굴 우유②		바나나 우유②		오이스틱 플레인요거트②		양파수프 ②⑤⑥⑬⑭		사과 치즈②		
점심		발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨		흑미밥 온도토리묵국⑤④ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개⑤④ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차		(떡)케이크①②⑤⑥ 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		칼국수⑤⑥		
열량/단백질 (kcal/g)		420/15		506/19		487/20		481/18		435/17		
★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.												
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함												
알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어												
식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)												
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시	쌀 (반죽/누룽지) (백미/찰쌀/흑미/무유가장)	콩		김치		소고기 (빨간색 표시)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	절소				오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일] (다랑어)		
		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산		
★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.												