

일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료			1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요			수제바나나우유②	포도 치즈②						
점심		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!		백미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥ 유기농주스						
열량/단백질 (kcal/g)				469/18	420/16						
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)					
오전간식		 청경채죽⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑬⑭		우유②					
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨	흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑬⑭ 수제빫국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		감자버터구이② 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②							
열량/단백질 (kcal/g)		438/20	495/20	439/15		306/11					
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)					
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②					
점심	백미밥 오징엇국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 새우살청경채덮밥 ⑤⑥⑨ 버섯전골⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 참박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 무쌈국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송송 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨					
오후간식	채소부침개①⑤⑥ 유기농주스	찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	쌀국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	467/19	460/17	420/18	455/16	420/17	315/15					
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
오전간식	골드키위 우유②	소고기죽⑤⑥⑬	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②					
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리카레소스무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑬ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐만두⑤⑥⑩ 유기농주스						
열량/단백질 (kcal/g)	458/17	462/18	427/18	453/20	429/17	246/11					
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)					
오전간식	굴 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑬⑭	사과 치즈②	우유②					
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬  청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	420/15	442/16	487/20	481/18	435/17	301/10					
★ 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 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*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 (밥/죽/누룽지)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	(백미/찰/잡곡/흑미/수/수/가)	두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소		고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일] (다랑어)		
	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.											

일자(요일)	이달의 푸드브릿지 식재료			1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
오전간식	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요			수제바나나우유②	포도 치즈②							
점심		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!		백미밥 근대된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		비빔국수⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥ 유기농주스							
열량/단백질 (kcal/g)				721/28	650/24							
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)						
오전간식		 청경채죽⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑬⑭		우유②						
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑬⑭ 수제빫국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		감자버터구이② 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②								
열량/단백질 (kcal/g)		674/30	495/20	439/15		306/11						
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②						
점심	백미밥 오징엇국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 새우살청경채덮밥 ⑤⑥⑨ 버섯전골⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 무쌈국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송송 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨						
오후간식	채소부침개①⑤⑥ 유기농주스	찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 동굴레차	쌀국수⑤⑥							
열량/단백질 (kcal/g)	718/30	460/17	650/28	701/25	650/26	315/15						
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)						
오전간식	골드키위 우유②	소고기죽⑤⑥⑬	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②						
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리카레소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	국물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐만두⑤⑥⑩ 유기농주스							
열량/단백질 (kcal/g)	705/26	462/18	427/18	697/31	661/26	246/11						
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)						
오전간식	굴 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑬⑭	사과 치즈②	우유②						
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬  청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥							
열량/단백질 (kcal/g)	420/15	442/16	487/20	481/18	435/17	301/10						
★ 뽕/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 ⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣 (*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 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/현미) 흑미/수수/가래	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)		돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물			
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소			고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
식육가공품		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일] (다랑어)		
			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.												

♣

본 식단은 알레르기를 유발하는 원인 식품(우유 및 유제품·달걀·견과류·토마토)을 대체한 식단입니다.

단, ‘떡’ 대체식을 원하지 않는 경우 각 알레르기 유발 원인 식품을 포함하지 않는 ‘빵’ 혹은 ‘동일 곡류군’, ‘감자 및 전분류’로 대체 가능합니다.

알레르기가 있는 영유아의 성장 발달을 위해 급식 및 간식 제공 시 올바른 대체식단을 제공해 주세요.

우유 및 유제품 ②	맞춤 메뉴				1(목) (칼슘강화) 수제바나나두유⑤	2(금) 키위 (칼슘강화)두유⑤	3(토) 개천절 
					-	-	
	맞춤 메뉴	5(월) 대체휴일 	6(화) -	7(수) 배 (칼슘강화)두유⑤	8(목) 달걀당근죽①⑤⑥	9(금) 한글날 	10(토) (칼슘강화)두유⑤
			감자버터구이 (칼슘강화)두유⑤	수제고구마두유⑤	오곡시리얼⑤⑥ (칼슘강화)두유⑤		-
	맞춤 메뉴	12(월) 사과 (칼슘강화)두유⑤	13(화) -	14(수) 당근스틱 (칼슘강화)두유⑤	15(목) (칼슘강화) 두유미숫가루⑤⑥	16(금) 배 (칼슘강화)두유⑤	(칼슘강화)두유⑤
		달걀찜①[치즈제외]		찐고구마 (칼슘강화)두유⑤	수제바나나두유⑤	-	쌀국수⑤⑥ (칼슘강화)두유⑤)
		-					
	맞춤 메뉴	19(월) 골드키위 (칼슘강화)두유⑤	20(화) -	21(수) 바나나 (칼슘강화)두유⑤	22(목) (칼슘강화) 수제블루베리두유⑤	23(금) 단감 (칼슘강화)두유⑤	(칼슘강화)두유⑤
		-	찐단호박 (칼슘강화)두유⑤	핑거스틱 (칼슘강화)두유⑤	잔치국수⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/ (칼슘강화)두유⑤	-
		26(월) 굴 (칼슘강화)두유⑤	27(화) -	28(수) 오이스틱 (칼슘강화)두유⑤	29(목) 달걀양파죽①⑤⑥	30(금) 사과 (칼슘강화)두유⑤	(칼슘강화)두유⑤
	맞춤 메뉴	-	찐감자 (칼슘강화)두유⑤	채소볶음밥⑤⑥	고구마맛탕⑤ (칼슘강화)두유⑤	칼국수⑤⑥ (칼슘강화)두유⑤)	-
				빵①②⑤⑥[견과류제외] (칼슘강화)두유⑤			

달걀 ①	맞춤 메뉴	7(수)	12(월)	14(수)	17(토)	19(월)
		-	돼지고기장조림⑤⑥⑩	-	돼지목살구이⑤⑩	-
		찐고구마 우유②	-	핑거스틱 우유②	-	부침개⑤⑥[달걀제외] 매실차
	맞춤 메뉴	20(화)	21(수)	26(월)	28(수)	
		돈가스+소스⑤⑥⑩⑫ [달걀제외]	-	닭살간장조림⑤⑥⑫	두부맑은국⑤⑥	
	-	찐감자 우유②	-	잔치국수 우유②		

토마토 ⑫	20(화)	22(목)	견과류 ④⑭⑲	7(수)	21(수)
	돈가스①⑤⑥⑩ [소스제외]	-		-	-
	-	크림스파게티②⑤⑥⑫		빵①②⑤⑥[견과류제외] 우유②	빵①②⑤⑥[견과류제외] 우유②