

일자(요일)	이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
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 닭볶음탕⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 잔멸치주먹밥⑤ 매실차	
오후간식				비빔국수⑤⑥		
열량/단백질 (kcal/g)				469/18	434/18	
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		청경채국⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑩⑬		우유②
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송능 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑬ 수제빔국수⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		423/20	495/20	475/17		306/11
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	포도 치즈②	우유②
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송능 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 등굴레차	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	423/18	460/17	427/18	442/17	420/17	315/15
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	키위 우유②	흰살생선죽⑤⑥	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 감장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	군(찐)만두⑤⑥⑩⑮ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	436/14	426/18	427/18	453/20	475/22	246/11
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑩⑬	사과 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 소고기미니리볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송능 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

★ **백/가**시는 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) ⑳갯 (*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 (발육/누룽지) (백미/찰쌀/유미/흑미/수유/가)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	수산물	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기)	돈가스[20일] (돼지고기)	동그랑땡[28일] (돼지고기)	수산물가공품			참치(캔)[17일] (다랑어)		산

★ 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)	<식단 안내사항 및 설명> 이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
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 닭볶음탕⑤⑥⑨ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			비빔국수⑤⑥	(꿀절기/우유②)	
열량/단백질 (kcal/g)			721/28	(749/30)	
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		청경채죽⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑩⑬	
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송농 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦	달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑬ 수제빔국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	열무나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오곡시리얼⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)		651/31	750/31	732/26	471/17
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	포도 치즈②
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기청경채달걀밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송농 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우영주떡밥⑤⑥ 등굴레차	(잔기떡/우유②)
열량/단백질 (kcal/g)	651/28	709/27	658/29	681/26	(655/26)
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	키위 우유②	흰살생선죽⑤⑥ (소고기죽⑤⑥⑩)	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유② (수제고구마우유②)	단감 치즈②
점심	백미밥 감장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송농 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑩ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯	(바람떡/우유②)
열량/단백질 (kcal/g)	672/22	656/28 (710/29)	657/28	697/31	(702/32)
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	굴 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑩⑬	사과 치즈②
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	(증편/우유②)
열량/단백질 (kcal/g)	650/23	680/25	749/30	740/28	(676/27)

★ 백/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) ⑲잔 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	콩 (반/국/누룽지) (백/검/흑미) 흑미/수국/가래	국	김치	소고기 (빨간색 표시)	돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	명태
	두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소	국내산	국내산	고등어
	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					

★ 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.