



일자(요일)		이달의 푸드브릿지 식재료			1(목)		2(금)				
오전간식		<청경채>			수제바나나우유②		샤인머스켓, 치즈②				
점심		▶ 푸드브릿지 란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채 는, 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 배추김치⑨				
오후간식					비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤,매실차				
열량/단백질 (kcal/g)					721/28		668/28				
일자(요일)		5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)		9(금) 한글날				
오전간식			청경채죽⑤⑥	배, 플레인요거트②	당근수프②⑤⑥⑬⑭						
점심			차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송늬 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식			찐감자, 우유②	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	오곡시리얼⑤⑥, 우유②						
열량/단백질			651/31	750/31	732/26						
일자(요일)		12(월)	13(화)	14(수) 생일잔치	15(목)		16(금)				
오전간식		사과, 우유②	누룽지죽	바나나, 우유②	우유미숫가루②⑤⑥		포도, 치즈②				
점심		백미밥 오징어국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무쌈국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		채소튀김⑤⑥, 보리차	찐고구마, 우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	우영주먹밥⑤⑥, 둥글레차		잔치국수⑤⑥				
열량/단백질		651/28	709/27	658/29	681/26		650/26				
일자(요일)		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)		23(금)				
오전간식		굴, 치즈②	소고기죽⑤⑥⑬	바나나, 플레인요거트②	수제블루베리우유②		배, 우유②				
점심		백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송늬 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		찐만두⑤⑥⑩/우유②	찐단호박, 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭,우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮		부침개①⑤⑥, 매실차				
열량/단백질		672/22	710/29	657/28	697/31		731/34				
일자(요일)		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)		30(금) 아빠참여수업				
오전간식		배, 우유②	참쌀죽	오이스틱, 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑬⑭						
점심		발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		삼색유부주먹밥⑤⑥,보리차	찐감자, 우유②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	고구마맛탕⑤, 우유②						
열량/단백질		650/23	680/25	749/30	740/28						
★ 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어											
식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)											
* 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/잡쌀/현미/ 흑미/수수/가래)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)		돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소		고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)	돈가스[20일] (돼지고기)	동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일] (다랑어)		원양산
★ 위의 식단은 재료의 준비에 따라 변경 될 수 있습니다											



일자(요일)		이달의 푸드브릿지 식재료			1(목)		2(금)				
오전간식		<청경채>			수제바나나우유②		샤인머스켓, 치즈②				
점심		▶ 푸드브릿지 란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채 는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!			백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근유자청무침 깍두기⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식					비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤,매실차				
열량/단백질 (kcal/g)					469/18		434/18				
일자(요일)		5(월) 대체 휴일		6(화)	7(수)	8(목)		9(금) 한글날			
오전간식				청경채죽⑤⑥	배, 플레인요거트②	당근수프②⑤⑥⑮⑯					
점심				차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송늬 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식				찐감자, 우유②	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	오곡시리얼⑤⑥, 우유②					
열량/단백질				423/20	495/20	475/17					
일자(요일)		12(월)		13(화)	14(수) 생일잔치	15(목)		16(금)			
오전간식		사과, 우유②		누룽지죽	바나나, 우유②	우유미숫가루②⑤⑥		포도, 치즈②			
점심		백미밥 오징어국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무쌈국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		채소튀김⑤⑥, 보리차		찐고구마, 우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	우영주먹밥⑤⑥, 등굴레차		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질		423/18		460/17	427/18	442/17		420/17			
일자(요일)		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)		23(금)			
오전간식		굴, 치즈②		소고기죽⑤⑥⑮	바나나, 플레인요거트②	수제블루베리우유②		배, 우유②			
점심		백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 맑은송늬 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		찐만두⑤⑥⑩/우유②		찐단호박, 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭,우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑮⑯⑰		부침개①⑤⑥, 매실차			
열량/단백질		436/14		462/18	427/18	453/20		475/22			
일자(요일)		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)		30(금) 아빠참여수업			
오전간식		배, 우유②		참쌀죽	오이스틱, 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯					
점심		발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		삼색유부주먹밥⑤⑥,보리차		찐감자, 우유②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	고구마맛탕⑤, 우유②					
열량/단백질		420/15		442/16	487/20	481/18					
★ 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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어											
⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잼 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)											
* 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/잡쌀/현미/ 흑미/수수/가래)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지 고기	오리 고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소	닭고기	고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	(한우) 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
★ 위의 식단은 재료의 준비에 따라 변경 될 수 있습니다.											