

일자(요일)		<식단 안내사항 및 설명>		이달의  푸드브릿지 식재료 <청경채>			1(목)		2(금)		
오전간식		저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요					수제바나나우유②		오렌지 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		
오후간식							비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤ 매실차		
열량/단백질 (kcal/g)							469/18		428/18		
일자(요일)							5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수)
오전간식				 청경채죽⑤⑥		배 플레인요거트②		당근수프 ②⑤⑥⑬⑭			
점심				차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송농 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨		흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 돌기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				찐감자 우유②		소보로빵①②④⑤⑥ 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 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무칫국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		채소부침개⑤⑥ 보리차		찐고구마 우유②		후레쉬버니①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 동굴레차		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) 생일식단		23(금)	
오전간식		배 우유②		소고기죽⑤⑥⑬		바나나 플레인요거트②		수제블루베리우유②		연시 치즈②	
점심		백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송농 브로콜리개소스무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 케이크①②⑤⑥		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		부침개①⑤⑥ 매실차		찐단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯		찐만두⑤⑥⑩ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)		431/14		462/18		427/18		517/19		457/19	
일자(요일)		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		굴 우유②		흑임자죽		오이스틱 플레인요거트②		양파수프 ②⑤⑥⑬⑭		사과 치즈②	
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	
오후간식		유부주먹밥⑤⑥ 보리차		찐감자 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		칼국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)		420/15		442/16		487/20		481/18		435/17	
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (*들개 알레르기가 있는 영유아의 경우 들개메뉴 제공 시 주의해 주세요) * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/중미/흑미/수수/가장)	콩	김치		소고기 (빨간색 표시)		돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소			오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품			너비아니[15일] (소고기/돼지고기)			돈가스[20일] (돼지고기)			동그랑땡[28일] (돼지고기)	
			국내산				국내산				국내산

일자(요일)		<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		이달의  푸드브릿지 식재료 <청경채>		1(목)		2(금)		
오전간식						수제바나나우유②		오렌지 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 배추김치⑨		
오후간식						비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤ 매실차		
열량/단백질 (kcal/g)						721/28		659/29		
일자(요일)		5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수)		8(목)		
오전간식				 청경채죽⑤⑥		배 플레인요거트②		당근수프 ②⑤⑥⑬⑭		
점심				차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨		흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식				찐감자 우유②		소보로빵①②④⑤⑥ 우유②		오곡시리얼⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)				651/31		750/31		676/23		
일자(요일)		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		
오전간식		사과 우유②		누룽지죽		당근스틱 플레인요거트②		우유미숫가루②⑤⑥		
점심		백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		채소튀김⑤⑥ 보리차		찐고구마 우유②		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 동굴레차		
열량/단백질 (kcal/g)		651/28		709/27		658/29		681/26		
일자(요일)		19(월)		20(화)		21(수)		22(목) 생일식단		
오전간식		배 우유②		소고기죽⑤⑥⑬		바나나 플레인요거트②		수제블루베리우유②		
점심		백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥		
오후간식		부침개①⑤⑥ 매실차		찐단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯		
열량/단백질 (kcal/g)		663/22		710/29		657/28		795/30		
일자(요일)		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		
오전간식		굴 우유②		흑임자죽		오이스틱 플레인요거트②		양파수프 ②⑤⑥⑬⑭		
점심		발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨		흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬  청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		유부주먹밥⑤⑥ 보리차		찐감자 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		650/23		680/25		749/30		740/28		
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (*들개 알레르기가 있는 영유아의 경우 들개메뉴 제공 시 주의해 주세요) * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/중미/ 흑미/수수/가장)	콩	김치		소고기 (빨간색 표시)		돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소			오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)				돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		
		국내산				국내산		국내산		