

일자(요일)	이달의 푸드브릿지 식재료			1(수)		2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	<파프리카>			멜론 플레인요거트②		우유미숫가루②⑤⑥	참외 치즈②	우유②
점심	▶ 푸드브릿지 란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 파프리카 는, ① 리코펜 성분이 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 해요! ② 멜라닌 색소 생성을 억제하여 미백효과를 가져요! ③ 섬유질이 풍부해 소화를 촉진하고 장운동을 도와줘요!			< 국 없는 날 > 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑤ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식				후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)				435/18		445/21	420/24	267/11
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)		9(목)	10(금)	11(토)	
오전간식	배 우유②	흰살생선죽⑤⑥	크림수프 ②⑤⑥⑤⑥		당근스틱 플레인요거트②	사과 치즈②	우유②	
점심	백미밥 수제빫국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑤ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥 ②⑤⑥⑩⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	꼬마김밥 ①⑤⑥⑩⑫⑥ 유기농주스	차조밥 콩나물국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑥ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 오리구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 해물볶음밥⑤⑥⑨⑩ 맑은송능 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	달걀주먹밥①⑤ 동굴레차	찐고구마 우유②	크루아상①②⑤⑥ 우유②		찐(군)만두⑤⑥⑩ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑤⑥⑩		
열량/단백질 (kcal/g)	428/15	476/19	479/19		500/19	461/18	300/11	
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)	18(토)		
오전간식	자두 우유②	채소죽⑤⑥	수박 플레인요거트②	수제바나나우유②		우유②		
점심	수수밥 무채국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 소고기타자기조림⑤⑥⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달콤탕⑤ 연두부+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥⑤⑥⑥ 우거지국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	부침개①⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	감자치즈매쉬② 우유②				
열량/단백질 (kcal/g)	463/18	445/18	464/21	478/21	제헌절	288/10		
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수)		23(목)	24(금)	25(토) 중복	
오전간식	복숭아⑩ 우유②	흑임자죽	옥수수수프 ②⑤⑥⑤⑥		오이스틱 플레인요거트②	배 치즈②	우유②	
점심	백미밥 샤브국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파프리카 볶음밥⑤⑥⑤ 황태국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥 ①⑤⑥⑩⑫⑥ 유기농주스	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 곤드레나물양파장⑤⑥ 맑은송능 훈제오리양파볶음⑤ 깍두기⑨		
오후간식	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②		오곡시리얼⑤⑥ 우유②	참치주먹밥①⑤ 매실차		
열량/단백질 (kcal/g)	437/19	477/15	420/22		480/17	420/16	324/15	
일자(요일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	<단 안배량 및 살량> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑤	참외 플레인요거트②	수제블루베리우유②	바나나 치즈②			
점심	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은송능 돼지고기족찜⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	차조밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	참쌀우과⑤ 우유②	찐감자 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 요구르트②	우동⑤⑥	우유과일화채②			
열량/단백질 (kcal/g)	486/16	447/18	430/15	420/17	434/21			
★ 빠/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 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱갯 (※갯에 알레르기가 있는 영유아의 경우 들게매뉴 제공 시 주의해 주세요) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/흑미/ 흑미/수정/가정)	콩	김치			소고기 (빨간색 표시)		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소	
	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품		동그랑땡[8일] (돼지고기)		수산물가공품			
		국내산						

일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	<파프리카>		멜론 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	참외 치즈②	우유②
점심	▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 파프리카는,		< 국 없는 날 > 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	① 리코펜 성분이 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 해요! ② 멜라닌 색소 생성을 억제하여 미백효과를 가져요! ③ 섬유질이 풍부해 소화를 촉진하고 장운동을 도와줘요!		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)			670/27	685/33	650/37	411/17
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목) (견학)	10(금)	11(토)
오전간식	배 우유②	흰살생선죽⑤⑥	크림수프 ②⑤⑥⑬⑭	당근스틱 플레인요거트②	사과 치즈②	우유②
점심	백미밥 수제빫국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬⑭ 유기농जू스	백미밥 된장찌개⑤⑥ 오리구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 맑은송능 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤ 등굴레차	찐고구마 우유②	크루아상①②⑤⑥ 우유②	찐(군)만두⑤⑥⑩ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	659/24	733/29	737/30	750/29	709/28	461/18
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	자두 우유②	채소죽⑤⑥	수박 플레인요거트②	수제바나나우유②		우유②
점심	수수밥 무채국⑤⑥  파프리카달걀찜① 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 소고[터미아키]조림⑤⑥⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	부침개①⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	 감차치즈매쉬② 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)	713/28	685/27	714/33	736/32	제헌절	444/16
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수) (견학)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	복숭아⑪ 우유②	흑임자죽	옥수수수프 ②⑤⑥⑬⑭	오이스틱 플레인요거트②	배 치즈②	우유②
점심	백미밥 샤브국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬⑭ 유기농जू스	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 감장국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 맑은송능 훈제오리양파볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	참치주먹밥①⑤/매실차	
열량/단백질 (kcal/g)	673/30	734/24	650/35	739/26	650/25	499/24
일자(요일)	27(월)	28(화)	29(수) 	30(목)	31(금)	<식단 안내사항 및 설명>
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑬	참외 플레인요거트②	수제블루베리우유②	바나나 치즈②	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요
점심	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은송능 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물부침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	차조밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 새우살조림⑤⑥⑨  파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참쌀유과⑤ 우유②	찐감자 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 요구르트②	우동⑤⑥	우유과일화채②	
열량/단백질 (kcal/g)	747/26	688/28	788/28	650/26	668/32	

★ 빠/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) ⑲잰 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀 (밥/죽/누룽지)

(백미/찰/보통/흑미/특미/두수/가장)

콩

두부류

김치

고춧가루

소고기 (빨간색 표시)

한우

육우

젖소

돼지고기

닭고기

오리고기

수산물

명태

오징어

국내산

국내산

중국산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

식육가공품

동그랑땡[8일]
(돼지고기)

국내산

수산물가공품

참치(캔)[24일]
(다랑어)

원양산-태평양

썬유[4일 토요일, 20일, 30일]
(다랑어)

일본산

※ 식육·수산물가공품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지지를 확인 후 기재바랍니다.