

시립위례온숲어린이집

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명>		이달의 푸드브릿지 식재료		1(목)		2(금)		3(토) 개천절			
오전간식	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		<청경채>		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 배추김치⑨ 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			
오전간식			배 플레인요거트②		 청경채죽⑤⑥		당근수프 ②⑤⑥⑩⑬					
점심			차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		꼬마김밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 유기농주스		흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑬ 수제빔국⑤⑥ 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)			
오전간식	사과 우유②		누룽지죽		당근스틱 플레인요거트②		우유미숫가루②⑤⑥		포도 치즈②			
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후레쉬버①②⑤⑥ 요구르트②		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 우영주먹밥⑤⑥ 둥굴레차		흑미밥 무칫국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마 우유②			
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차		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)		23(금)			
오전간식	키위 우유②		바나나 플레인요거트②		흰살생선죽⑤⑥		수제블루베리우유②		단감 치즈②			
점심	백미밥 감장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차		찐단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑭ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		군(찐)만두⑤⑥⑩ 우유②			
열량/단백질 (kcal/g)	436/14		426/18		427/18		453/20		475/22			
일자(요일)	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
오전간식	굴 우유②		오이스틱 플레인요거트②		흑임자죽		양파수프 ②⑤⑥⑩⑬		사과 치즈②			
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열감이나물⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨		흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩  청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차		찐감자 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		칼국수⑤⑥			
열량/단백질 (kcal/g)	420/15		442/16		487/20		481/18		435/17			
★ 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 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어												
식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)												
* 야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/혼미/흑미/수정/가장)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우				고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	중국산	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	국내산						원양산-태평양산	
★ 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.												
