

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔

일자/요일 오전간식	★ 푸드브릿지란?			1(목) 저탄소식단 step1 밤죽	2(금) 파인애플
점심	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기			수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑮ 오이나물
오후간식	이달의 주인공은 '밤' 🍌 입니다.			카스테라①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질				474.8/19.5	405.8/17.5
일자/요일 오전간식	5(월) 대체휴일	6(화) 호상요구르트②	7(수) ★일품 Day 배	8(목) ★Birthday식단 바나나	9(금) 한글날
점심	개천절 	쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥	쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 무른 잔멸치볶음 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥	한글날 
오후간식		미니우동⑤⑥⑦⑨⑫⑮	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		390.8/18.1	381.8/16.7	457.1/15.6	
일자/요일 오전간식	12(월)	13(화)	14(수) ★일품 Day	15(목)	16(금) 제철식단
점심	사과	같은검은콩죽⑤	바나나	씨리얼⑤⑥/우유②	단감
오후간식	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물	수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑮⑮ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑮ & 허니머스타드소스①⑤ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이 ①②⑤⑥⑫⑮⑮ 양배추나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑮ step2 밤돈육불고기⑤⑥⑮ 무른 연근조림⑤⑥
오후간식	쌀국수	핫케이크①②⑤⑥/우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮	찐단호박/우유②
열량/단백질	356.4/17.4	473.6/18.6	365/18.9	433.3/16.8	427.4/17.9
일자/요일 오전간식	19(월)	20(화)	21(수) ★일품 Day	22(목) 저탄소식단	23(금)
점심	파인애플	구운달걀①/우유②	키위	누룽지죽	배
오후간식	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑮	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑮⑫⑮⑮ 가쓰오부부장국⑤⑥⑦⑨⑮⑮ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤
오후간식	꼬마김밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑮	궁중파스타⑤⑥⑨⑮	도넛①②⑤⑥/우유②	부추전⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	412.3/13.5	439/22.6	432.6/14.9	371.6/15.6	408.1/15.5
일자/요일 오전간식	26(월)	27(화)	28(수) ★일품 Day	29(목)	30(금) 전통식단
점심	단감	통밀빵①②⑤⑥/우유②	바나나	호상요구르트②	사과
오후간식	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑮ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑮ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑮ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑮ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤
오후간식	짜장면②⑤⑥⑮⑮	토마토리조토 ②⑤⑥⑫⑮⑮	수제비⑤⑥	step3 밤고구마맛탕⑤ /동글레차	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②
열량/단백질	358.6/13.2	464.5/16.8	375/14.8	408/16	477.2/17.8

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치 배추 (얼갈이포함)
국내산	국내산	한우✓/육우/젓소		국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산
	외국산	국가명()					국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물				수산물가공품			식용가공품				
고등어	동태(명태)	오징어		어묵	맛살(게살)		치킨까스		햄		훈제오리
국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산		국내산		국내산		국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣										
일자/요일	★ 푸드브릿지란?				1(목)저탄소식단		2(금)			
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기				step1밤죽		파인애플			
점심					수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침		흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑮ 오이나물			
오후간식					카스테라①②⑤⑥/우유②		편고구마/우유②			
열량/단백질					695.5/28.4		589.3/25.3			
일자/요일	이달의 주인공은 ‘ 밤 🍌 ’입니다.				7(수)★일품 Day		8(목)★Birthday식단		9(금)한글날	
오전간식	5(월)대체휴일				6(화)		8(목)★Birthday식단		9(금)한글날	
점심					배		바나나			
오후간식					쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥			
열량/단백질	미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑭				말기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②			
일자/요일	553.7/25.1				552.5/24.1		668.2/22.3			
오전간식	12(월)				14(수)★일품 Day		15(목)		16(금)제철식단	
점심	사과				바나나		씨리얼⑤⑥/우유②		단감	
오후간식	같은검은콩죽⑤				치킨까스①②⑤⑥⑮ &허니머스타드소스①⑤ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨		기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이①②⑤⑥⑮⑯⑰ 양배추나물		차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑮ step2 밤돈육불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	
열량/단백질	563.2/26.9				561.6/29.1		631.6/24.2		622.5/25.9	
일자/요일	19(월)				21(수)★일품 Day		22(목)저탄소식단		23(금)	
오전간식	파인애플				키위		누룽지죽		배	
점심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥				차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑮		흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채		수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	
오후간식	꼬마김밥①②⑤⑥⑧⑩⑮⑯⑰				궁중파스타⑤⑥⑨⑮		부추전⑤⑥		편고구마/우유②	
열량/단백질	634.4/20.9				641.1/33.1		571.7/24.1		592.9/22.2	
일자/요일	26(월)				27(화)		29(목)		30(금)전통식단	
오전간식	단감				통밀빵①②⑤⑥/우유②		호상요구르트②		사과	
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 너타리버섯나물⑤				기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑰ 숙주나물무침		흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑰⑱ 훈제오리구이①②⑤⑥⑮⑱ 김자반⑤	
오후간식	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑱				토마토리조토②⑤⑥⑮⑰⑱		step3밤고구마맛탕⑤/동굴레차		소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질	551.8/20.3				679.7/24.2		579.8/21.8		699.1/25.7	
원산지표시										
쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류		배추김치	
국내산	국내산	한우✓/육우/젖소		국내산	국내산	국내산	두부	연두부	배추 (얼갈이포함)	
	외국산	국가명()					국내산	국내산		국내산
수산물				수산물가공품			식육가공품			
고등어	동태(명태)	오징어		어묵	맛살(게살)		치킨까스	햄		훈제오리
국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산		국내산