

<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)
⑲감

일자/요일	★ 푸드브릿지란?			1(목)저탄소식단	2(금)	10/4 전로이생일 (아름다운반)
오전간식				고구마죽	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 이달의 주인공은 ‘밤 🍌’입니다.			현미밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	현미밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥ 오이나물	
오후간식				카스테라①②⑤⑥/우유②	전고구마/우유②	
열량/단백질				722.3/27.5	586.5/25	
일자/요일	5(월)대체육일	6(화)	7(수)★일품 Day	8(목)	9(금)한글날	10/6 김동현생일 (아름다운반) 10/10 박아멜리아 생일 (즐거운반)
오전간식		황태죽	샤인머스켓	당근참깨죽		
점심	개천절	현미밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫ 한식잡채⑤⑥	쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물	한글날	
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬		
열량/단백질		735.2/26.8	563/24.1	615.9/28.4		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	16(금)제철식단	10/15 이수경 생일 (즐거운반)
오전간식	사과/우유②	같은검은콩죽⑤	샤인머스켓	당근죽	단감	
점심	현미밥/배추김치⑨ 황태무국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑬ 얼갈이배추나물	현미밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기가지데리야끼볶음⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑬⑮ &돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 쌀밥/도둑버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 팜콘치킨①②⑤⑥⑬⑮ 한식잡채⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥	
오후간식	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	밤새우주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥/우유②	전단호박/우유②	
열량/단백질	593.8/29.6	694.5/27	540.8/24.9	747/20.3	609.8/25.4	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)	10/28 아르투르 생일 (아름다운반)
오전간식	바나나/우유②	달걀죽①	배	누룽지죽	파인애플	
점심	현미밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑬	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 가스오유부장국⑤⑥⑦⑨⑮ 오이나물 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤	
오후간식	김밥주먹밥	떡국⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	부추전⑤⑥	전고구마/우유②	
열량/단백질	646.3/21.2	630.8/28.7	584.3/18.8	571.7/24.1	594.1/22	
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단	10/28 아르투르 생일 (아름다운반)
오전간식	단감/우유②	타락죽②	샤인머스켓/우유②	애호박죽	사과	
점심	현미밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	현미밥/배추김치⑨ 들깨배추국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 황태미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 한식잡채⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑮ 숙주나물무침	현미밥/깍두기⑨ 돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫ 김자반⑤ 소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
오후간식	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮	씨리얼⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	step3밤고구마튀김⑤⑥ /동굴레차		
열량/단백질	616.8/23.3	673/25.7	722.9/23.4	592.3/18.6	696.3/25.5	

원산지표시

쌀(백미,잡쌀,현미,흑미 등)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
	국내산	국내산	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루	
	외국산	국가명()	외국산				외국산	외국산	외국산	외국산			외국산
수산물				수산물가공품				식육가공품					
고등어		동태(명태)	오징어	어묵	맛살(계살)		치킨까스		떡갈비		훈제오리	치킨너겟	
노르웨이산		러시아산	원양산	외국산		외국산		국내산		국내산		국내산	국내산

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

일자/요일	1(목)저탄소식단	2(금)	3(토)개천절
오전간식	고구마죽	과인애플	
점심	현미밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	현미밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥ ⑮ 오이나물	10/4 전로이생일 (아름다운반)
오후간식	카스테라①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질	492.2/18.9	404/17.3	

일자/요일	5(월)대체육일	6(화)	7(수)★일포 Day	8(목)	9(금)한글날	
오전간식		황태죽	샤인머스켓	당근참깨죽		
점심	 개천절	현미밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫ ⑬ 한식잡채⑤⑥	쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥ ⑬ 근대된장국⑤⑥ 무른 잔멸치볶음 각두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물	 한글날	10/6 김동현생일 (아름다운반)
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥ /우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬		10/10 박아멜리야 생일 (즐거운반)
열량/단백질		500.6/18.5	388.7/16.8	386.9/20.2		

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	16(금)제철식단	10/15 이수경 생일 (즐거운반)
오전간식	사과/우유②	같은검은콩죽⑤	사인머스켓	당근죽	단감	
점 심	현미밥/배추김치⑨ 황태무국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑬ 얼갈이배추나물	현미밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기가지데리야끼볶음⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤	치킨가스①②⑤⑥⑬ &돈가스소스②⑤⑥⑩ ⑫⑬⑭⑮ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑭⑮ 한식잡채⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥	
오후간식	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥/우유②	전단호박/우유②	
역량/다배지	408.7/20.3	482.8/18.9	351.5/16.2	508.3/14.2	419.1/17.6	

열량/단백질	408.7/20.3	482.8/18.9	331.9/10.2	308.3/14.2	419.1/17.0
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)
오전간식	바나나/우유②	달걀죽①	배	누룽지죽	파인애플
점 심	현미밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑬	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮ 가쓰오부장국⑤⑥⑦⑨⑬ ⑮ 오이나물 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살담볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤
오후간식	김밥주먹밥	떡국⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	부추전⑤⑥	전고구마/우유②
열량/단백질	420.1/13.8	410/18.7	402.6/13.3	371.6/15.6	429.3/14.6

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단	10/28 아르투르 생일 (아름다운반)
오전간식	단감/우유②	타락죽②	샤인머스켓/우유②	애호박죽	사과	
점 심	현미밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	현미밥/배추김치⑨ 들깨배추국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	현미밥/작두기⑨ 황태미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 한식잡채⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑮ 숙주나물무침	현미밥/작두기⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫ ⑬	
오후간식	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮⑯	씨리얼⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	 step3밤고구마튀김⑤ ⑥ /동굴레차	김자반⑤ 소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	423.6/16.3	460.2/17.7	515.4/17.3	385/12.1	475.3/17.6	

원산지 표시

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

