

요일	월	화	수	목	금	토		
	날짜			1	2	3(개천절)		
1주	오전간식	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공	 10월 푸드브릿지는 '표고버섯' 표고버섯에는 항암성분이 많으며, 노화 방지에도 효과적입니다. 또한, 표고버섯의 에르고스테롤은 몸속에서 비타민D로 변하여 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하며, 골다공증 예방에 도움을 줍니다. ^^ ◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다		노른자브로콜리죽①	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	 개천절	
	점심	☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공			흑미밥 두부된장국⑤⑥	흰쌀밥 시금치맑은국		
		☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'			쇠고기당근조림⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬		
		★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴			얼갈이들깨무침 배추김치⑨	표고버섯브로콜리볶음⑤⑥ 백김치		
	오후간식		★꿀, 떠먹는요구르트②	수제비⑥				
열량/단백질/칼슘			415/19/268	440/17/167				
	날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
2주	오전간식	 대체휴일 	연두부채소죽⑤	★감, 치즈②	느타리에호박죽		수제블루베리우유②	
	점심		기장밥 설령탕⑩ 두부채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치	쇠고기피망볶음밥⑤⑥⑩ 송이버섯 마카로니샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑩ 유부장국⑤⑥ 파일샐러드 (요거트드레싱)②⑩ 배추김치⑨		
			오후간식	★편고구마, 우유②	베이컨토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	★배, 떠먹는요구르트②		
			열량/단백질/칼슘	442/17/167	445/18/96	406/15/218	366/18/281	
			날짜	12	13	14	15	16
3주	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	닭가슴살당근죽⑮	★샤인머스켓, 엑상요구르트②	모듬채소죽	카스텔라①②⑥, 우유②	두유⑤	
	점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 표고버섯장조림⑤⑥ 백김치	우동⑤⑥ 흰쌀밥1/2 소시지볶음⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	
		오후간식	잔치국수①⑤⑥	★편단호박, 우유②	고구마수프②+ 모닝빵①②⑤⑥	★바나나, 떠먹는요구르트②	밥동그랑땡①⑤⑥, 옥수수차	
		열량/단백질/칼슘	445/21/167	421/17/204	454/13/167	435/14/186	443/14/172	349/14/154
		날짜	19	20	21	22	23	24
4주	오전간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	닭살새송이버섯죽⑮	★배, 치즈②	노른자고구마죽①	미니크로와상①②⑥, 우유②	떠먹는요구르트②	
	점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ ♥간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배추국⑮ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑮ 백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 표고버섯볶음⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치	훈제오리갯잎볶음밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 부추달걀전①⑤ 배추김치⑨	
		오후간식	채소잡채⑤⑥, 보리차	★편고구마, 우유②	미니핫도그①②⑥⑩, 매실차	★꿀, 떠먹는요구르트②	김가루당근죽먹밥⑤, 등골레차	
		열량/단백질/칼슘	441/16/247	446/16/149	433/17/150	424/15/220	407/12/149	373/177/225
		날짜	26	27	28	29	30	31
5주	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	근대감자죽	★샤인머스켓	치즈채소죽②	삶은달걀①, 우유②	검은콩두유⑤	
	점심	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑮ 두부완자전①⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ ♥쇠불고기⑤⑥⑮ 고사리들깨나물⑤⑥ 백김치	토마토소스닭고기덮밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양상추샐러드 (키위드레싱)①⑤ 백김치	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 김당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 표고버섯들깨국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	
		오후간식	달걀죽먹밥①⑤, 옥수수차	★편감자, 우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩, 보리차	★사과, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 오렌지주스	
		열량/단백질/칼슘	435/15/164	442/18/214	402/17/220	447/22/266	452/17/205	373/13/78

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	잡쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산
	육류						수산물		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	
	()산 한우 / 육우 / 젓소		()산		()산	()산	()산	()산	()산
알레르기 유발식품	식육·어육가공품								
	함박스테이크	게맛살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(다랑어)	
	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲각 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

*가공식품(예:돈가스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
*위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
*12~35개월 영유아는 **매주리알**을 **작게 썰린 형태로** 제공해 주시기 바랍니다.