

	요일	월	화	수	목	금
1주	날짜				1	2
	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/집밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다		노른자브로콜라죽①	우유식빵①②⑥, 우유②
	점심	☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'			흑미밥 두부된장국⑤⑥ 최고기당근조림⑤⑥⑩ 얼갈이들깨무침 배추김치⑨	흰쌀밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 표고버섯브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴			★샤인머스켓, 떠먹는요구르트②	수제비⑥
	말랑단백질알룰				628/28/357	615/24/327
2주	날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
	오전간식		연두부채소죽⑤	★배, 치즈②	느타리애호박죽	
	점심		기장밥 설렁탕⑩ ◎새우채소전①③⑤⑨ (두부채소전①⑤⑥) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	최고기파망부름밥⑤⑥⑩ 송편 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 이육성장국⑤⑥ 콩나물돈육볶고기②⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		★원고구마, 우유②	베이컨토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	★멜론, 떠먹는요구르트②	
	말랑단백질알룰		664/28/202	621/24/104	616/24/287	
3주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	시리얼+우유①⑤⑥	흰쌀생선당근죽 (달걀수살당근죽)⑤	★사과, 엑삼요구르트②	모듬채소죽	마스텔라①②⑥, 우유②
	점심	흰쌀밥 곰비찌개⑤⑥⑩ 오리간장불고기③⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 달걀수살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	최고기자장밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ (달다리살버터구이)②③⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 시래기국⑤⑥ 최고기양배추볶음⑤⑥⑩ 표고버섯장조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	잔치국수①⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	★원단호박, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	밥동그랑땡①⑤⑥, 우유수차
	말랑단백질알룰	677/24/258	623/25/195	672/20/273	602/21/228	672/21/204
4주	날짜	19	20	21	22	23
	오전간식	폴호떡①②⑤⑥, 우유②	달걀생선이버섯죽⑩	★배, 치즈②	노른자고구마죽①	미니크로와상①②⑥, 우유②
	점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ ♥간장달걀비⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 최고기배추국⑩ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑩ 깍두기⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ (최고기단오박조림)⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 부대찌개 ①②③⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 표고버섯탕수⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	채소집채⑤⑥, 브리차	★원고구마, 우유②	미니핫도그①②⑥⑩, 매실차	★꿀, 떠먹는요구르트②	김가루당근주먹밥⑤, 통글레자
	말랑단백질알룰	651/21/305	616/23/166	644/26/206	609/22/284	624/15/155
5주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	시리얼+우유①⑤⑥	근대감자죽	★바나나요거트버블②	치즈채소죽②	살은달걀①, 우유②
	점심	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 두부완자전①⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	기장밥 견새우뚝국⑤⑥⑨ ♥쇠불고기⑤⑥⑩ 고사리들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	토마토소스달고기덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양상추샐러드 (키위드레싱)①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 김당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 표고버섯들깨국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차	★원감자, 우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩, 브리차	★샤인머스켓, 떠먹는요구르트②	햇케이크①②⑤⑥, 오렌지주스
	말랑단백질알룰	668/24/268	608/24/253	605/25/267	630/32/345	617/22/240

원산지 표시	쌀				콩류				배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지		배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		(국내)산	(국내)산
	육류				수산물					
	최고기(국내산일 경우 식육 종류 체크) (국내)산 ㉠㉡ / ㉢㉣ / 절소				돼지고기 (국내)산	닭고기 (국내)산	오리고기 (국내)산	오징어 (국내)산	()산	()산
알레르기 유발식품	식육·어류·곡류									
	함박스테이크 (국내)산	계맛살 (호주)산	어묵 (국내)산	소시지 (국내)산	떡갈비 (국내)산	햄 (국내)산	오리훈제 (국내)산	참치(다량어) (원양어)산	()산	()산

*가공식품(돈까스, 통그랑땡 등)을 메뉴로 제공할 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

*위 식단은 양평군이 어린이·사회복지시설지원센터에서 제공하는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

원산지 표시	작				콩류			배추김치		
	밭	현미	참쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루	
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	
	육류							수산물		
	최고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)				최고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	
	(국내산) ㉠ / ㉡ / 젓소				(외국산) (호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	()산	()산
식육·어육가공품										
	햄·박스테이크	계말살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(다량어)		
	(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양어)산	()산	()산	()산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬어황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 * ⑳이들산류는 박테아, 보툴리, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태에 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품표 레크기 표시에 별도 표시하지 않았으니 참고하여유기치 비판한다.									

※12~35개월 영유아는 매수리알을 작게 썰린 형태로 제공해 주시기 바랍니다.