

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3(개천절)
1주	오전간식	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎ : 신메뉴 ♥: 저당메뉴	🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟 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	참쌀닭죽⑮	 개천절	
	점심			흑미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑮ 열갈이들깨무침 백김치	흰쌀밥 시금치맑은국 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 표고버섯브로콜리볶음⑤⑥ 백김치		
	오후간식			★(제철과일)굴, 떠먹는요구르트②	수제비⑥, 짜먹는요구르트②		
	열량·단백질/칼슘			412/19/263	450/18/130		
	날짜	5(대체휴일)	6	7	8(10월 생일잔치)	9(한글날)	10
2주	오전간식	대체 휴일 	연두부채소죽⑤	쇠고기아욱죽⑮	느타리아호박죽		흑임자죽
	점심		기장밥 설령탕⑮ ◎새우채소전①⑤⑥⑨ (두부채소전①⑤⑥) 근대나물⑤⑥ 백김치	쇠고기피망볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	흰쌀밥 담가슴살미역국⑤⑥⑮ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑪⑮ (달걀채소볶음밥①⑤⑥) 유부장국⑤⑥ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 배추김치⑨
	오후간식		★찐고구마, 우유②	★(제철과일)배, 치즈②	★(제철과일)멜론, 떠먹는요구르트②		
	열량·단백질/칼슘		442/17/167	405/17/106	431/17/194	376/16/279	
	날짜	12	13	14	15	16	17
3주	오전간식	사과치즈죽②	흰살생선당근죽 (담가슴살당근죽⑮)	차조두부죽⑤	모듬채소죽	쇠고기배추죽⑮	오트밀죽②
	점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 쏙갓어묵국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ (담다리살버터국이②⑮) 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 표고버섯장조림⑤⑥ 백김치	우동⑤⑥ 흰쌀밥1/2 소시지포차⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
	오후간식	잔치국수①⑤⑥, 엑산요구르트②	★찐단호박, 우유②	★(제철과일)샤인머스켓, 두유⑤	★(제철과일)바나나, 떠먹는요구르트②	밥동그랑땡①⑤⑥, 우유②	
	열량·단백질/칼슘	443/19/117	421/17/204	442/14/151	431/14/181	453/16/179	372/13/101
	날짜	19	20	21	22	23	24
4주	오전간식	단호박죽	닭살새우이버섯죽⑮	밤죽	노른자고구마죽①	두부깻잎죽⑤	쇠고기시금치죽⑮
	점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ ♥간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기배춧국⑮ (수제)떡갈비국이⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑮ 백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ (쇠고기단호박조림⑤⑥⑮) 청경채나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑮ 표고버섯탕수⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치	훈제오리깻잎볶음밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 부추달걀전①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소잡채⑤⑥, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)배, 치즈②	★(제철과일)굴, 떠먹는요구르트②	감가루당근무침밥⑤, 우유②	
	열량·단백질/칼슘	445/15/224	446/16/149	418/16/133	420/15/213	452/12/155	352/17/111
	날짜	26	27	28	29	30	31
5주	오전간식	감가루참쌀죽	근대감자죽	닭살양파죽⑮	치즈채소죽②	들깨미역죽	노른자당근죽①
	점심	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑮ 두부완자전①⑤⑥ 하얀무생채 백김치	기장밥 건새우톳국⑤⑥⑨ ♥쇠불고기⑤⑥⑮ 고사리들깨나물⑤⑥ 백김치	토마토소스닭고기덮밥 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양상추샐러드 (키워드레싱)①⑤ 백김치	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돼지고기채소국이⑤⑩ 감당근무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 표고버섯들깨국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
	오후간식	물만두+양념장⑤⑥⑩, 엑산요구르트②	★찐감자, 우유②	★(제철과일)샤인머스켓, 두유⑤	★(제철과일)사과, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	
	열량·단백질/칼슘	444/16/124	425/17/204	449/21/265	443/22/261	428/14/195	374/13/75

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		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어		
	(국내)산 한우		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	()산	()산
알레르기 유발식품	식육·어육가공품								
	햄박스테이크	게맛살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(디라이어)	
	(국내)산	(외국)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)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) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알 레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

※가공식품(예:돈까스, 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 메추리알을 작게 썰린 형태로 제공해 주시기 바랍니다.

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3(개천절)
1주	오전간식	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ☺: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 10월 푸드브릿지는 ‘표고버섯’ 표고버섯에는 항암성분이 많으며, 노화 방지도 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	삶은달걀①, 우유②	 개천절	
	점심			흑미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ 얼갈이들깨무침 백김치	흰쌀밥 시금치맑은국 한반사이익①⑤⑥⑩⑫⑬ 표고버섯브로콜리볶음⑤⑥ 백김치		
	오후간식			★(제철과일)굴, 떠먹는요구르트②	수제비⑥, 짜먹는요구르트②		
	열량/단백질/칼슘			607/28/347	600/23/261		
	날짜	5(대체휴일)	6	7	8(10월 생일잔치)	9(한글날)	10
2주	오전간식	대체휴일 	연두부채소죽⑤	★바나나, 두유⑤	느타리아호박죽		흑임자죽
	점심		기장밥 설렁탕⑩ ☺새우채소전①⑤⑥⑨ (두부채소전①⑤⑥) 근대나물⑤⑥ 백김치	쇠고기피망볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	흰쌀밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑩ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑫ (달걀채소볶음밥①⑤⑥⑨) 유부장국⑤⑥ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 배추김치⑨
	오후간식		★전고구마, 우유②	★(제철과일)배, 치즈②	생일케이크①②⑤⑥, 우유②		
	열량/단백질/칼슘		662/28/203	601/26/210	628/22/218		463/21/330
	날짜	12	13	14	15	16	17
3주	오전간식	★사과, 치즈②	흰쌀생선당근죽 (닭가슴살당근죽⑫)	카스텔라①②⑥, 우유②	모듬채소죽	★당근스틱, 액상요구르트②	오토밀죽②
	점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 간장닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 썩갠어묵국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ (닭다리살버터구이②⑫) 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 표고버섯장조림⑤⑥ 백김치	우동⑤⑥ 흰쌀밥1/2 소시지푹찜⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
	오후간식	잔치국수①⑤⑥, 액상요구르트②	★찐단호박, 우유②	★(제철과일)샤인머스켓, 두유⑤	★(제철과일)바나나, 떠먹는요구르트②	밥동그랑땡①⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	666/29/211	612/26/261	663/21/289	600/20/214	605/19/267	468/16/126
	날짜	19	20	21	22	23	24
4주	오전간식	시리얼, 우유②	닭살새송이버섯죽⑫	견과류④⑭, 두유⑤	노른자고구마죽①	★바나나, 치즈②	쇠고기시금치죽⑩
	점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ ♥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 시금치무침⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기배춧국⑩ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑫ 백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ (쇠고기단호박조림⑤⑥⑩) 청경채나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 표고버섯탕수⑤⑥ 코를술로샐러드①⑤ 백김치	훈제오리겉잎볶음밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 부추달걀전①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소잡채⑤⑥, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)배, 치즈②	★(제철과일)굴, 떠먹는요구르트②	김가루당근주먹밥⑤, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	674/22/396	613/23/167	614/28/267	606/22/277	614/16/219	448/21/134
	날짜	26	27	28	29	30	31
5주	오전간식	★파프리카스틱, 우유②	근대감자죽	시리얼, 우유②	치즈채소죽②	★토마토⑫, 치즈②	노른자당근죽①
	점심	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 두부완자전①⑤⑥ 하얀무생채 백김치	기장밥 건새우묵국⑤⑥⑨ ♥쇠불고기⑤⑥⑩ 고사리들깨나물⑤⑥ 백김치	토마토소스닭고기덮밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양상추샐러드 (키워드드레싱)①⑤ 백김치	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 김당근무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 표고버섯들깨국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
	오후간식	물만두+양념장⑤⑥⑩ , 액상요구르트②	★찐감자, 우유②	★(제철과일)샤인머스켓, 두유⑤	★(제철과일)사과, 떠먹는요구르트②	햇케이크①②⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	637/24/276	606/24/254	669/27/497	615/32/331	626/23/307	470/16/92

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		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어		
	(국내)산 한우		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	()산	()산
알레르기 유발식품	식육·어육가공품								
	함박스테이크	게맛살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(디랑어)	
	(국내)산	(외국)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	()산 ()산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알 레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.