

요 일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전 간식				샤인머스켓	누룽지죽
중식	★알레르기를 유발하는 22가지 식품★ ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(기금류에한함)②우유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲장 ※푸드브릿지란? 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로 식습관 교정을 하는 방법입니다. ①채소와 친해지기 → ②채소의 간접노출 → ③채소의 소극적노출 → ④채소의 적극적노출 파란색은 푸드브릿지메뉴 - "표고버섯"입니다. 빨간색은 신메뉴 "두부가지덮밥"입니다. ※자연식			백미밥 들깨무침국 달걀파프리카볶음⑤⑥⑬ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양파국① 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후 간식				쌀국수⑬	굴/우유②
열량/단백질				379/14	380/18
날짜	5	6	7(수다날)	8	9
오전 간식		배	표고버섯장국죽⑤⑥⑬	바나나	
중식		오모라이스①⑤⑩⑫ 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부엿장조림⑤⑥ 사과무생채 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀정①⑤⑥⑫⑬ 감채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후 간식		찐고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥	
열량/단백질		378/13	453/22	417/15	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	사과		단감	방울토마토⑫	새송이미역죽
중식	백미밥 새우살맑은국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		표고버섯영양밥+양념장⑤⑥⑬ 유부숙갓국⑤⑥⑬ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑬ [소시지(돼지고기):국내산] 배추김치⑨	⑩백미밥 순두부찌개⑤⑥⑬ 훈제오리구이⑬ [오리:국내산] 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑥ 수제돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨
오후 간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬	뽀로로 파크 견학	찐감자/우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑬	골드키위/우유②
열량/단백질	378/17		380/14	388/20	449/16
날짜	19	20	21	22	23(삼삼한DAY)
오전 간식	배	연두부부추죽⑤⑥	사과	굴	옥수수치즈죽②⑬
중식	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 쇠고기미추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 채소푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨	기장밥 들깨표고버섯국 가자미카레구이⑤⑥ 배무생채 배추김치⑨	두부가지덮밥⑤⑥ 달걀미역국⑤⑥⑬ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧⑬ [게맛살:수입산] 깍두기⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 달걀조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무침국⑤⑥ 삼겹살부추찜⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	간장비빔만두⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	찐단호박/우유②	우동⑤⑥⑬ [어묵(연육):중국산]	마~호떡①②⑤⑥
열량/단백질	381/14	413/20	385/15	407/16	451/14
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	사과	김가루채소죽	키위	단감	달걀채소죽①
중식	차조밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 왕새우튀김⑨ 타르타르소스⑤⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥⑬ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김실파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추유자청샐러드⑬ 깍두기⑨
오후 간식	늪은호박전⑤⑥	바나나/우유②	찐고구마/우유②	할로윈 핫도그①②⑥⑩⑬	샤인머스켓/우유②
열량/단백질	419/15	400/9	397/10	377/15	444/19

원 산 지 표 시

쌀		콩 류		배 추 김 치		쇠 고 기		육 류	
밥	국 내 산	두부류	국 내 산	배 추	국 내 산	한 우	국 내 산	돼지고기	국 내 산
죽	국 내 산	콩국수	산	고춧가루	국 내 산	육 우	산	닭 고 기	국 내 산
누룽지	국 내 산	콩비지	산			절 소	산	오리고기	국 내 산

요 일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전 간식	★알레르기를 유발하는 22가지 식품★ ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(기름유에함함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달고나⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑳자 ※푸드브릿지란? 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로 식습관 교정을 하는 방법입니다. ①채소와 친해지기 → ②채소의 간접노출 → ③채소의 소극적노출 → ④채소의 적극적노출 파란색은 푸드브릿지메뉴 - "표고버섯"입니다. 빨간색은 신메뉴 "두부가지덮밥"입니다. ※자연식			사인머스켓	누룽지죽
중식				백미밥 들깨무침국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양파국① 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후 간식				쌀국수⑥	굴/우유②
열량/단백질	※ QR코드를 스캔하면 어린이기호식품 알러지 서비스로 연결됩니다.			379/14	380/18
날짜	5	6	7(수다날)	8	9
오전 간식		배	표고버섯장국죽⑤⑥⑬	바나나	
중식		오므라이스①⑤⑩⑫ 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부엿장조림⑤⑥ 사과무생채 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후 간식		편고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥	
열량/단백질		378/13	453/22	417/15	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	사과		단감	방울토마토⑫	새송이미역죽
중식	백미밥 새우살맑은국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		표고버섯영양밥+양념장⑤⑥⑬ 유부숙감국⑤⑥⑬ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑬ [소시지(돼지고기):국내산] 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 훈제오리구이⑬ [오리:국내산] 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 수제돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨
오후 간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬	뽀로로 파크 견학	편감자/우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑬	골드키위/우유②
열량/단백질	378/17		380/14	388/20	449/16
날짜	19	20	21	22	23(삼삼한DAY)
오전 간식	배	연두부부추죽⑤⑥	사과	굴	옥수수치즈죽②⑬
중식	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 채소푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨	기장밥 들깨표고버섯국 가자미카레구이⑤⑥ 배무생채 배추김치⑨	두부가지덮밥⑤⑥ 닭살미역국⑤⑥⑬ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧⑩⑬ [게맛살:수입산] 깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무침국⑤⑥ 삼겹살부추찜⑤⑥⑩ 청포도김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	간장비빔만두⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	편단호박/우유②	우동⑤⑥⑬ [어묵(연육):중국산]	마니호박①②⑤⑥
열량/단백질	381/14	413/20	385/15	407/16	451/14
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	사과	김가루채소죽	키위	단감	달걀채소죽①
중식	차조밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 왕새우튀김& 타르타르소스⑤⑨⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥⑬ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김실파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추유자청샐러드⑬ 깍두기⑨
오후 간식	늪은호박전⑤⑥	바나나/우유②	편고구마/우유②	할로윈 핫도그①②⑥⑩⑬	사인머스켓/우유②
열량/단백질	419/15	400/9	397/10	377/15	444/19

원 산 지 표 시

쌀		공 류		배 추 김 치		쇠 고 기		육 류	
밥	국 내 산	두부류	국 내 산	배 추	국 내 산	한 우	국 내 산	돼지고기	국 내 산
죽	국 내 산	콩국수	산	고춧가루	국 내 산	육 우	산	닭 고 기	국 내 산
누룽지	국 내 산	콩비지	산			절 소	산	오리고기	국 내 산