





	1(월)	2(화) 푸드브릿지	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) 일당오십의날	6(토) 현충일
오전간식	과일(사과)/치즈②	브로콜리죽②		씨리얼/우유②	과일(토마토)/우유②	
점심	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥		잡곡(흑미)밥	잡곡(기장)밥	
	근대원장국⑥⑩	소고기비빔밥(국⑥⑩)		안매운김치국⑥⑩⑨	아욱원장국⑥⑩	
	너비아니구이⑥⑩⑩⑩	새우살달걀찜①⑨		돼지고기소고기볶음⑥⑩⑩	단호박달걀비⑥⑩⑩	
	가지나물⑥⑩	파프리카볶음⑥⑩	상추무침⑥⑩	오이나물⑥⑩		
	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	사료니 부름김치	
오후간식	로제스피케티②⑥⑩⑩⑩	찐감자/우유②	과일요거트볼②⑥⑩	과일요거트볼②⑥⑩	영양죽(무)⑥⑩/결명지차	
영양(소)간식(백미)	464/16	442/18		432/21	445/18	
	8(월) 상경데이	9(화)	10(수) 서울미래발상 & 푸드브릿지	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	과일(바나나)/치즈②	우영죽	과일(키위)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(오렌지)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(수수)밥	잡곡(백미)밥	브로콜리라미리스⑥⑩	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	칼국수⑥⑩ 추가밥 자른진미채무침⑥⑩⑩ 잘게썬 백김치⑩
	콩나물국⑥⑩	애호박맑은국⑥⑩	팽이장국⑥⑩	감자양파국⑥⑩	소고기탕국⑥⑩⑩	
	돼지고기수육⑩	바삭소불고기⑥⑩⑩	두부구이⑥⑩	(훈제)오리주물럭⑥⑩	모듬해물볶음⑥⑩⑩⑩	
	갯잎나물⑥⑩	김자반⑥⑩	잘게썬 백김치⑩	잔말치볶음⑥⑩	열무나물⑥⑩	
	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	바트 부름김치	
오후간식	(잼)샌드위치①②⑥⑩	찐고구마/우유②	쌀모듬밥①②⑥⑩/우유②	고기만두⑥⑩⑩	삼색우유밥⑥⑩/보리차	빵(모닝)①②⑥⑩/우유②
영양(소)간식(백미)	436/22	484/18	479/17	421/17	434/20	454/16
	15(월) 푸드브릿지	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	과일(참외)/치즈②	시금치죽⑥⑩	채소스틱(당근)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(배)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(흑미)밥	잡곡(수수)밥	참치굴소스볶음밥⑥⑩⑩	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	새우살필라프⑥⑩⑩ 숙갓맑은국⑥⑩ 과일(멜론) 잘게썬 백김치⑩
	미역국⑥⑩	콩비지국⑥⑩⑩	부추맑은국⑥⑩	얼갈이된장국⑥⑩	들깨부섯국⑥⑩	
	등심소고기(부름)찜⑥⑩⑩	(파차)목살구이⑥⑩⑩	달걀후라이①⑥	소고기숙주볶음⑥⑩⑩	미트볼볶음⑥⑩⑩⑩	
	양배추나물⑥⑩	비름나물무침⑥⑩	잘게썬 백김치⑩	치킨나물무침⑥⑩	마카로니샐러드①⑥	
	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	바트 부름김치	
오후간식	수제블루베리우유②/ 조각식빵①②⑥⑩	찐단호박/우유②	쌀빵(마)①②⑥⑩/우유②	잔치국수⑥⑩	치즈채소전①②⑥⑩/ 통글레자	빵(스타)①②⑥⑩/우유②
영양(소)간식(백미)	433/17	454/17	466/21	453/20	460/18	421/18
	22(월) 푸드브릿지	23(화)	24(수) 서울미래발상	25(목)	26(금) 상경데이	27(토)
오전간식	과일(토마토)/치즈②	김가루채소죽	과일(수박)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(자른포도)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	청경채우부국⑥⑩	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	자른수제비⑥⑩ 추가밥 맛살볶음①⑥⑩⑩ 잘게썬 백김치⑩
	돈육우거지국⑥⑩⑩⑩	다시마맑은국⑥⑩	삼치명조림⑥⑩	무채된장국⑥⑩	안매운닭개장⑥⑩⑩	
	달걀말이①⑥	소고기태뽕⑥⑩	실곤약채소무침⑥⑩	돈육미늘장볶음⑥⑩⑩	두부부침⑥⑩	
	애호박나물⑥⑩⑩	노각(오이)무침⑥⑩	잘게썬 백김치⑩	치커리사과무침	시금치나물⑥⑩	
	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩	바트 부름김치	
오후간식	브로콜리크림리조뜨②	찐감자/우유②	쌀빵(샐러드)①②⑥⑩/우유②	들기름메밀막국수⑥⑩	미니짜장밥⑥⑩⑩/ 옥수수차	빵(우유)①②⑥⑩/우유②
영양(소)간식(백미)	479/18	434/20	448/19	435/14	434/16	481/15
	29(월) 푸드브릿지	30(화)	견학식단		상경데이 8일(월), 26일(금) - 나트륨 평균 함량 - (상경데이) 272.8mg (평균) 484.9mg 권장 국 염도는 "0.4% 이하"입니다.	이달의 푸드브릿지 "브로콜리" 슈퍼푸드인 브로콜리! 브로콜리는 칼륨이 풍부하며 고혈압 발생 위험을 낮춰주고 빈혈도 예방해 줍니다. : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고
오전간식	과일(멜론)/치즈②	당근양파죽⑥⑩	다진돈육우유밥⑥⑩⑩			
점심	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	과일(사과) 잘게썬 백김치⑩			
	호박우동장국⑥⑩	어묵국⑥⑩				
	함박스테이크①⑥⑩⑩⑩⑩⑩	닭고기장뽕볶음⑥⑩⑩				
	브로콜리카레무침⑥⑩	미역줄기볶음⑥⑩				
	잘게썬 백김치⑩	잘게썬 백김치⑩				
오후간식	버섯프라이①②⑥	찐고구마/우유②				
영양(소)간식(백미)	463/24	451/18	158/5			

무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣기호가 표시되어 있습니다.
괄호안의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료를 선택이 가능합니다.

□ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찰쌀현미) 밥, 죽, 누룽지	국내산	육가공품, 수산물가공품	
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산		
배추김치(불독, 열갈이 포함)	두부-대두 : 국내산	점심) 너비아니(국내산), 훈제오리(국내산), 참치(가다랑어(원양산:태평양), 미트볼(돼지고기(국산)/뒷다리살, 돈지방), 닭고기(국산), 맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남등) 함박스테이크(돼지고기:국산, 닭고기:국산) 어묵(외국산:파키스탄산, 베트남산), 생일식단) 닭강정(국내산)	
	배추		국내산
수산물	고춧가루		국내산
	오징어		페루산
소고기(한우)			국내산
돼지고기			국내산
닭고기		국내산	
오리고기		국내산	

□ 알레르기 유발 식품
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
□ 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 어린이집 상황에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.
식자재업체 : 풀무원푸드머스/C.J프레시웨이

	1(월)	2(화) 푸드브릿지	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) 일당오십의날	6(토) 현충일
오전간식	과일(사과)/치즈②	브로콜리죽		씨리얼/우유②	과일(토마토⑩)/우유②	
점심	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥		잡곡(흑미)밥	잡곡(기장)밥	
	근대원장국⑥④	소고기시래기부침⑥⑩⑩		(안매운)김치국⑥⑥⑩	아욱된장국⑥⑥	
	너비아니구이⑥⑩⑩⑩	새우살달걀찜①⑩		돼지고기양념이북음⑥⑥⑩	단호박닭갈비⑥⑥⑩	
오후간식	로제스파케타②⑥⑩⑩⑩	찐감자/우유②	상추무침⑥⑥	오이나물⑥⑥	사민나부물국치	
영양(사)단백질	663/22	631/26	601/30	636/26		
	8(월) 싱겁데이	9(화)	10(수) 서울미래밥상&푸드브릿지	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	과일(바나나)/치즈②	우영죽	과일(키위)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(오렌지)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(수수)밥	잡곡(백미)밥	브로콜리라리오스⑥⑥	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	칼국수⑥④ 추가밥 (자른)조미채무침⑥⑩⑩ 찐개떡볶이⑩
	콩나물국⑥⑥	애호박맑은국⑥⑥	팽이장국⑥⑥	감자양파국⑥⑥	소고기탕국⑥⑥⑩	
	돼지고기수육⑩	바삭소불고기⑥⑥⑩	두부구이⑥⑥	(훈제)오리주물럭⑥⑥	모듬해물볶음⑥⑥⑩⑩	
	갯잎나물⑥⑥	김자반⑥⑥	잡채떡볶이⑥⑥	잔말치볶음⑥⑥	얼무나물⑥⑥	
오후간식	(찐)샌드위치①②⑥⑥	찐고구마/우유②	살빵마린①②⑥⑥/우유②	고기만두⑥⑥⑩	삼색주먹밥⑥⑥/보리차	빵(모닝)①②⑥⑥/우유②
영양(사)단백질	623/31	692/26	684/25	601/24	620/28	648/22
	15(월) 푸드브릿지	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	과일(참외)/치즈②	시금치죽⑥⑥	채소스틱(당근)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(배)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(흑미)밥	잡곡(수수)밥	참치굴소스볶음밥⑥⑩	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	새우살필라프⑥⑥⑩ 썬맛맑은국⑥⑥ 과일(멜론) 찐개떡볶이⑩
	미역국⑥⑥	콩비지국⑥⑩⑩	부추맑은국⑥⑥	얼갈이된장국⑥⑥	들깨버섯국⑥⑥	
	달걀노른자요리⑥⑥⑩	(파채)목살구이⑥⑩	달걀후라이①⑥	소고기숙주볶음⑥⑥⑩	미트볼찜⑥⑥⑩⑩	
	양배추나물⑥⑥	비름나물무침⑥⑥	잡채떡볶이⑥⑥	취나물무침⑥⑥	마카로니샐러드①⑥	
오후간식	수제블루베리우유②/ 조각식빵①②⑥⑥	찐단호박/우유②	살빵마린①②⑥⑥/우유②	잔치국수⑥⑥	치즈채소전①②⑥⑥/ /동글레차	빵(산타)①②⑥⑥/우유②
영양(사)단백질	618/25	646/24	666/30	647/29	657/26	601/26
	22(월) 푸드브릿지	23(화)	24(수) 서울미래밥상	25(목)	26(금) 싱겁데이	27(토)
오전간식	과일(토마토⑩)/치즈②	김가루채소죽	과일(수박)/ /떠먹는 요구르트②	씨리얼/우유②	과일(자른포도)/우유②	두유⑥
점심	잡곡(기장)밥	잡곡(차조)밥	잡곡(흑미)밥	잡곡(백미)밥	잡곡(수수)밥	(자른)수제비⑥⑥ 추가밥 맛살볶음①⑥⑥⑥ 찐개떡볶이⑩
	돈육우거지국⑥⑥⑩	다시마맑은국⑥⑥	청경채우부국⑥⑥	무채된장국⑥⑥	(안매운)돼지갈비⑥⑥⑩	
	달걀찜①⑥	소고기시래찌⑥⑥	삼치연장조림⑥⑥	돈육마늘장국⑥⑥⑩	두부부침⑥⑥	
	애호박나물⑥⑥⑩	노각(오이)무침⑥⑥	실낱약채소무침⑥⑥	치커리사과무침	시금치나물⑥⑥	
오후간식	브로콜리크림리조뜨②	찐감자/우유②	빵(샐러드빵) ①②⑥⑥⑩/우유②	들기름메밀막국수⑥⑥	미니짜장밥⑥⑥⑩/ /옥수수차	빵(산타)①②⑥⑥/우유②
영양(사)단백질	695/26	619/28	640/27	621/20	619/23	687/21
	29(월) 푸드브릿지	30(화)	견학식단		싱겁데이	이달의 푸드브릿지 "브로콜리"
오전간식	과일(멜론)/치즈②	당근양파죽⑥⑥			8일(월), 26일(금)	슈퍼푸드인 브로콜리 브로콜리는 칼륨이 풍부하며 고혈압 발생 위험을 낮추고 빈혈도 예방해 줍니다.
점심	잡곡(차조)밥	잡곡(백미)밥	다진돈육주먹밥⑥⑥⑩ 과일(사과) 찐개떡볶이⑩		- 나트륨 평균 함량 - (싱겁데이) 389.8mg (평균) 692.7mg 권장 국 염도는 "0.4% 이하"입니다.	: 노건강 심메뉴 *통신문 참고
	호박잎돈장국⑥⑥	어묵국⑥⑥				
	함박스테이크①⑥⑥⑩⑩⑩	닭고기장떡볶이⑥⑥⑩				
오후간식	브로콜리카레무침⑥⑥	찐옥수수(or 찐고구마)/우유②				
영양(사)단백질	661/35	644/26	225/7			



무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 ♣기호가 표시되어 있습니다.
 괄호안의 식재료는 원의 상황에 맞는 식재료로 선택이 가능합니다.

☐ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(잡쌀현미) 밥, 죽, 누룽지	국내산	육가공품, 수산물가공품
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산 두부-대두 : 국내산	
배추김치(불동, 얼갈이 포함)	배추	국내산
	고춧가루	국내산
수산물	오징어	페루산
쇠고기(한우)		산
돼지고기		산
닭고기		산
오리고기		산
점심	너비아니(국내산), 훈제오리(국내산), 참치(가다랑어(원양산:태평양), 미트볼(돼지고기(국산)/뒷다리살, 돈지방), 닭고기(국산), 맛살(연육(외국산:미국, 인도네시아, 베트남등) 함박스테이크(돼지고기:국산, 닭고기:국산) 어묵(외국산:파키스탄산, 베트남산), 생일식단) 닭강정	

☐ 알레르기 유발 식품
 (출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
 ①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차
 (*이항산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
 ☐ 위 식단은 식재료가 불거할 경우 어린이집 상황에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 변경할 수 있습니다.
 식재료업체 : 풀무원푸드머스/CJ프레시웨이

날짜						
중기 후기	<ul style="list-style-type: none"> ● 식품알레르기 유발가능식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 <p>* 야생산류는 표백제, 보습제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>* 00채소죽 조리 시 채소의 종류는 당근과 양파이며 원 상황에 따라 열량에 적합한 채소를 추가하여 제공 가능합니다.</p>					

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
후기	가지죽	쇠고기채소죽		양송이버섯죽	닭가슴살채소죽	
열량/단백질	112/2	152/6		111/2	133/7	

날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
후기	새우살채소죽	쇠고기채소죽	두부채소죽	감자죽	쇠고기채소죽	진멸치채소죽
열량/단백질	129/5	152/6	131/	119/2	152/6	157/11

날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
후기	닭가슴살채소죽	콩비지채소죽	달걀노른자채소죽	쇠고기채소죽	배죽	새우살채소죽
열량/단백질	133/7	131/3	175/5	152/6	116/2	129/5

날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
후기	달걀노른자채소죽	쇠고기채소죽	흰살생선채소죽	두부채소죽	닭가슴살채소죽	닭가슴살채소죽
열량/단백질	175/5	152/6	129/6	131/4	133/7	135/7

날짜	29(월)	30(화)				
후기	연두부채소죽	닭가슴살채소죽				
열량/단백질	122/3	133/7				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)		쇠고기		닭고기	수산물 (수입산은 나라명 기재)
		국내산		국내산	국내산	수입산		
					(한우)			