

				1(목) 푸드브릿지	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	이달의 푸드브릿지 “단호박” 식이섬유가 풍부한 단호박 비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화 억제, 성인병 예방에 좋습니다. 단호박 : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고			씨리얼/유기농우유②	바나나/유기농우유②	10월 3일 개천절 하늘이 열린 날, 단군의 정신을 되새기는 시간 
점심				흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 부들어묵조림⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	
오후간식				물만두⑤⑥⑩	유부초밥⑤⑥/옥수수차	
영양관리(단백질/칼슘)				455/19	470/19	
	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목) 푸드브릿지&싱겁데이	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		자른사인머스켓/치즈②	오이스틱/떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤		두유⑤
점심		백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑦ 돈육완자조림①⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 감자채전⑤⑥	소고기양배추덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 미나리맛살무침①⑤⑥⑧ 잘게썬 배추김치⑨ 롤빵①②⑤⑥/유기농우유②	기장밥 청국장국⑤⑥ 단호박달걀말이①⑤ 열갈이나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 우동⑤⑥		안매운김치볶음밥⑤⑥⑨ 복엇국⑤⑥ 단감 잘게썬 배추김치⑨ 치즈빵②⑤⑥/유기농우유②
오후간식		430/23	478/21	436/15		456/16
영양관리(단백질/칼슘)						
	12(월)	13(화)	14(수) 서울미래밥상&푸드브릿지	15(목) 싱겁데이	16(금) 견학식단	17(토)
오전간식	사과/치즈②	우영죽⑤⑥	과일(자른방울토마토②)/떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑩ 감굴 잘게썬 배추김치⑨	두유⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기참스타이크⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 잘게썬 배추김치⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치버터구이②⑥ 잘게썬 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 추가밥 자른진미채무침⑤⑥⑦ 잘게썬 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑬	찐고구마/유기농우유②	마들렌①②⑤⑥/유기농우유②	과일요거트볼②⑤⑥		머핀①②⑤⑥/유기농우유②
영양관리(단백질/칼슘)	448/20	470/15	485/19	422/19		448/15
	19(월)	20(화) 푸드브릿지	21(수)	22(목)	23(금) 생일식단	24(토)
오전간식	감굴/치즈②	양송이버섯죽②⑥	파프리카스틱/떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤	오렌지/치즈②	두유⑤
점심	기장밥 소고기열무국⑤⑥⑩ 새우살잡채⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지맥적구이⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 무챌국⑤⑥ 두부텐더샐러드①⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①②⑤⑥⑩⑬⑭ 푸른야채샐러드②⑤⑥⑩⑬⑭ 잘게썬 배추김치⑨	참치채소덮밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 바나나 잘게썬 배추김치⑨ 카스테라①②⑥⑨/유기농우유②
오후간식	단호박팬케이크①②⑤⑥	찐단호박/유기농우유②	구운모듬과일/유기농우유②	비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥/유기농우유②	
영양관리(단백질/칼슘)	429/17	426/16	482/17	459/18	467/17	
영양관리(단백질/칼슘)						
	26(월)	27(화) 푸드브릿지	28(수) 서울미래밥상	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배/치즈②	단호박죽	자른포도/떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	단감/유기농우유②	두유⑤
점심	차조밥 들깨채소국⑤⑥ 소고기장독뚝이⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 떡갈비새우이북음⑤⑩⑬ 브로콜리숙회 잘게썬 배추김치⑨	흑미밥 안매운연두부김치국⑤⑥⑨ 순살가자미강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 소보로①②④⑥/유기농우유②
오후간식	자른수제비⑤⑥	찐감자/유기농우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩⑬/유기농우유②	수수부꾸미⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/동글레차	
영양관리(단백질/칼슘)	441/18	462/18	470/20	424/19	430/19	
영양관리(단백질/칼슘)						

□ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(잡쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지	국내산	
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	
배추김치(봄동,열갈이 포함)	두부-대두 :	국내산
	배추	국내산
수산물	고춧가루	국내산
	오징어	국내산
쇠고기(한우, 육우, 젓소)	국내산	
돼지고기	국내산	
닭고기	국내산	
오리고기	국내산	

육가공품, 수산물가공품

훈제오리(국내산), 어묵(냉동연육:베트남, 중국산), 돈육완자(돼지고기:국내산), 맛살(명태연육:외국산), 참치(원양산:태평양), 떡갈비(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)

□ 알레르기 유발 식품

(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
 ①난류 ②유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야향산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 (*야향산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

	이달의 푸드브릿지 “단호박” 식이섬유가 풍부한 단호박 비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화 억제, 성인병 예방에 좋습니다. : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고			1(목) 푸드브릿지	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식				씨리얼/유기농우유②	바나나/유기농우유②	10월 3일 개천절 하늘이 열린 날, 단군의 정신을 되새기는 시간 	
점심				흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 혼제오리단호박찜⑤⑥ 부들어묵조림⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 물만두⑤⑥⑩ 650/27	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 유부초밥⑤⑥/옥수수차 671/27		
오후간식							
영양관리(단백질)							
	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목) 푸드브릿지&싱겁데이	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		자른사인머스켓/치즈②	오이스틱/떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤		두유⑤	
점심		백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑦ 돈육완자조림①⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 감자채전⑤⑥ 615/33	소고기양배추덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯삼겹국⑤⑥ 미나리맛살무침①⑤⑥⑧ 잘게썬 배추김치⑨ 롤빵①②⑤⑥/유기농우유② 682/30	기장밥 청국장국⑤⑥ 단호박달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨ 우동⑤⑥ 623/22		(인매운)감자볶음밥⑤⑥⑨ 복엇국⑤⑥ 단감 잘게썬 배추김치⑨ 차즈떡①②⑤⑥/유기농우유② 652/23	
오후간식							
영양관리(단백질)							
	12(월)	13(화)	14(수) 서울미래밥상&푸드브릿지	15(목) 싱겁데이	16(금)	17(토)	
오전간식	사과/치즈②	우영죽⑤⑥	자른방울토마토②/떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑩ 감굴 잘게썬 배추김치⑨	두유⑤	
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기참스터이크⑤⑥⑩⑩ 코울슬로①⑤ 잘게썬 배추김치⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치버터구이②⑥ 잘게썬 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 추가밥 자른 진미채무침⑤⑥⑦ 잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑩ 640/29	찐고구마/유기농우유② 671/21	마들렌①②⑤⑥/유기농우유② 693/28	과일요거트볼②⑤⑥ 603/27		머핀①②⑤⑥/유기농우유② 640/22	
영양관리(단백질)							
	19(월)	20(화) 푸드브릿지	21(수)	22(목)	23(금) 생일식단	24(토)	
오전간식	감굴/치즈②	양송이버섯죽	파프리카스틱/떠먹는 요구르트②	유기농우유미숫가루②⑤	오렌지/치즈②	두유⑤	
점심	기장밥 소고기열무국⑤⑥⑩ 새우살잡채⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지매력구이⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 무채국⑤⑥ 두부텐더샐러드①⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑩ 돈가스+소식①②⑤⑥⑩⑩ 푸른야채샐러드⑤⑥⑩⑩ 잘게썬 배추김치⑨	참치채소덮밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 바나나 잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	단호박씨떡케이크①②⑤⑥ 612/24	찐단호박/유기농우유② 609/23	구운모스①②⑤⑥/유기농우유② 688/24	비빔국수⑤⑥ 656/26	케이크①②⑤⑥/유기농우유② 667/24	카스테라①②⑥/유기농우유② 611/26	
영양관리(단백질)							
	26(월)	27(화) 푸드브릿지	28(수) 서울미래밥상	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	배/치즈②	단호박죽	자른포도/떠먹는 요구르트②	씨리얼/유기농우유②	단감/유기농우유②	두유⑤	
점심	차조밥 들깨채소국⑤⑥ 소고기장독떡이⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 떡갈비새송이버섯⑤⑩⑩ 브로콜리숙회 잘게썬 배추김치⑨	안매운연두부김치국⑤⑥⑨ 순살가자미강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬 배추김치⑨	
오후간식	자른수제비⑤⑥	찐감자/유기농우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/유기농우유② 671/28	수수부꾸미⑤⑥ 605/27	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/동글레차 614/27	소보로①②⑥/유기농우유② 614/22	
영양관리(단백질)							

□ 식단에 대한 원산지 표시

쌀(잡쌀,현미) 밥, 죽, 누룽지	국내산	육가공품, 수산물가공품 혼제오리(국내산), 어묵(냉동연육:베트남, 중국산), 돈육완자(돼지고기:국내산), 맛살(명태연육:외국산), 참치(원양산:태평양), 떡갈비(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	
배추김치(봄동,얼갈이 포함)	두부-대두 :	
	배추	
	고춧가루	
	오징어	
수산물		
쇠고기(한우, 육우, 젓소)	국내산	
돼지고기	국내산	
닭고기	국내산	
오리고기	국내산	

□ 알레르기 유발 식품
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)