

일 자	표준조리법		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			칼슘두유⑤	닭죽⑮	❀오렌지
점 심			백미밥 두부당면국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+케첩① ②⑤⑥⑫ 백작두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돌나물사과무침⑤⑥ 백작두기⑨	흑미밥 북어감자국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백작두기⑨
오후간식	이달의 푸드브릿지		구운달걀①/보리차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	오이 		396/16	455/21	397/14
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 푸드브릿지Day	9(목)	10(금) 상경Day1
오전간식	❀사과/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	단호박죽	❀바나나
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소고기피망조림⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 백작두기⑨	훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 백작두기⑨	수수밥 달걀배춧국①④⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 무초절임
오후간식	들기름막국수③⑤⑥ /보리차	❀찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥ /보리차	❀파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	397/18	406/16	454/20	387/17	454/18
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
오전간식	❀참외	모듬버섯죽	미숫가루⑤/우유②	달걀당근죽①⑤⑥	 
점 심	백미밥 연두부국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 아기삼계탕⑮ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백작두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 돈육카레구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 고사리나물⑤⑥ 백작두기⑨	
오후간식	삼색채소주먹밥⑤ /액상요구르트②	❀찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	414/14	438/20	448/20	482/23	
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 상경Day2	23(목)	24(금) ★생일식단★
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	칼슘두유⑤	으깬옥수수스프 ①②⑤⑥⑮⑯	❀수박
점 심	백미밥 소고기대파국⑩ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 백작두기⑨	달걀마요덮밥①⑤ 순두부백탕⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기시래기조림 ⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 백작두기⑨
오후간식	수박우유화채②	❀찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/보리차	❀당근스틱 /떠먹는요구르트②	(롤)케이크①②⑤⑥⑩ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	402/17	424/17	401/14	378/18	469/22
일 자	27(월) 푸드브릿지Day	28(화)	29(수)	30(목) 가동Day	31(금)
오전간식	❀바나나	두부양파죽⑤⑥	시리얼/우유②	청경채치즈죽②	❀키위
점 심	백미밥 두부청국장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 로제닭갈비 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 달걀팥국① 생선가스+소스①②⑤⑥ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백작두기⑨	수수밥 소고기미나라국⑯ 두부부침⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백작두기⑨
오후간식	참치오이샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	❀찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	우유크림우동②⑥⑨	밤식빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	437/21	462/21	463/16	447/19	424/16
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ㉑야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지)		콩		돼지고기
	백미 국내산 흑미 국내산		두부 국내산 연두부 국내산 순두부 국내산		닭고기
	참치오이샌드위치(참치)		훈제오리부추볶음밥(훈제오리)		함박스테이크
	가다랑어 원양산		오리고기 국내산		닭고기 국내산 돼지고기 국내산
상경Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날				
상경Day2	‘국 없는 날’로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; ‘송편’을 선택 메뉴로 제공				
푸드브릿지Day	‘푸드브릿지’ 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날				
가동Day	통신교육자료(가정통신문) 연계를 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날				