

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	주꾸미				고등어	오징어	명태	다랑어	
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산	한우	산	산	국내산	산	산	산	산			
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)																	
* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																		

* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

(1~2세 점심 및 간식_일반형)
or (0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식_일반형)

날짜	9월의 푸드브릿지	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
오전간식	♥ 파프리카 ♥	토마토⑫	당근스프②	시리얼⑤⑥&우유②	키위&치즈②	우유②
점심	파프리카는 비타민C가 풍부해 감기 예방과 면역력 강화에 도움을 줍니다. 알록달록한 색깔로 아이들의 식욕을 돋우고, 눈 건강에도 도움을 주는 채소입니다.	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 상상 청경채맑은국(0.3) 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	채소크림리조또②⑤	김가루주먹밥⑤⑥&등글레차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)		436/22	407/11	439/19	403/16	352/11
날짜	9/7 (월)	9/8 (화) 서울미래밥상	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	사과	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	오렌지&우유②	우유②
점심	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기김치찌개⑤⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부묵국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌈살마요덮밥①⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 상상 유부맑은국(0.3)⑤⑥ 파프리카참스테이크⑤⑥⑬⑭ 과일샐러드②⑬ 배추김치⑨ 로제소스스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ ☆귀이끼 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥⑤⑥⑮ 유부볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	크림빵①②⑥&우유②	단호박찜&우유②		물만두⑤⑥⑩⑪⑫&매실차	단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	405/16	435/16	396/16	429/20	409/18	393/11
날짜	9/14 (월)	9/15 (화) 서울미래밥상	9/16 (수) 생일잔치	9/17 (목)	9/18 (금)	9/19 (토)
오전간식	★샤인머스켓&우유②	바나나	오렌지	시리얼⑤⑥&우유②	사과&치즈②	우유②
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리주물럭⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채소당면국 고등어구이⑤⑦ 애호박무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 상상 배추맑은국(0.3)⑤⑥ 담살파프리카볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복숭아국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	담살채소볶음밥⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	케이크①②⑥&우유②	유부초밥⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩&결명자차	감자샐러드
열량(kcal)/단백질(g)	398/17	433/15	412/15	423/20	400/19	250/11
날짜	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)	9/26 (토)
오전간식	양배추스틱 &떠먹는요구르트②	배	감자두부크림스프②⑤			
점심	백미밥 콩나물국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 담살버터구이②⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	칼국수⑥	크로와상①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	430/19	424/17			
날짜	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)			
오전간식	키위&우유②	★포도	양송이버섯스프②⑥			
점심	백미밥 달걀양파국① 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 수제빳국⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ ★매추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	라따뚜이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	꽂배기①②⑥&우유②	찐고구마&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	422/15	418/15	418/14			
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 씩씩 씹삭데이 삼삼 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 ★ 영유아 섭취 주의
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	김치 배추 고춧가루 산 산 산	콩 두부 연두부 순두부 콩비지 산 산 산 산	쇠고기 국내산 외국산 산 산	돼지고기 닭고기 오리고기 산 산 산	수산물 주꾸미 고등어 오징어 명태 다랑어 산 산 산 산 산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)			♥ 훈제오리(오리:국내산) ♥ * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.		

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

(3~5세 점심 및 간식_일반형)

날짜	9월의 푸드브릿지	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
오전간식	♥ 파프리카 ♥	토마토⑫	당근스프②	시리얼⑤⑥&우유②	키위&치즈②	우유②
점심	파프리카는 비타민C가 풍부해 감기 예방과 면역력 강화에 도움을 줍니다. 알록달록한 색깔로 아이들의 식욕을 돋우고, 눈 건강에도 도움을 주는 채소입니다.	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 상상 청경채맑은국(0.3) 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	채소크림리조트②⑤	김가루주먹밥⑤⑥&동글레차	고구마범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)		672/34	626/18	676/29	620/224	542/16
날짜	9/7 (월)	9/8 (화) 서울미래밥상	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	사과	시금치스프②	미숫가루우유②⑤	오렌지&우유②	우유②
점심	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기김치찌개⑤⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부뽕국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌈살 닭살마요덮밥①⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	상상 유부맑은국(0.3)⑤⑥ 파프리카참스테이크⑤⑥⑬⑭ 과일샐러드②⑬ 배추김치⑨ 로제소스스파게티②⑤⑥⑬⑮⑯	백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ ☆구이김 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥⑤⑥⑮ 유부볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	크림빵①②⑥&우유②	단호박찜&우유②		물만두⑤⑥⑩⑪⑫&매실차	단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	623/24	670/25	610/24	660/31	630/28	605/18
날짜	9/14 (월)	9/15 (화) 서울미래밥상	9/16 (수) 생일잔치	9/17 (목)	9/18 (금)	9/19 (토)
오전간식	★샤인머스켓&우유②	바나나	오렌지	시리얼⑤⑥&우유②	사과&치즈②	우유②
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리주물럭⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채소당면국 고등어구이⑤⑦ 애호박무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 상상 배추맑은국(0.3) 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복숭아국⑤⑥ 동그랑댕①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	케이크①②⑥&우유②	유부초밥⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩&결명자차	감자샐러드
열량(kcal)/단백질(g)	613/26	666/24	634/24	651/30	616/30	385/17
날짜	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)	9/26 (토)
오전간식	양배추스틱 &떠먹는요구르트②	배	감자두부크림스프②⑤			
점심	백미밥 콩나물국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	칼국수⑥	크로와상①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	651/28	661/30	652/27			
날짜	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)			
오전간식	키위&우유②	★포도	양송이버섯스프②⑥			
점심	백미밥 달걀양파국① 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	잡곡밥 수제빳국⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ ★메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	라마두이리조또 (토마토소스채소리조또) ②⑤⑥⑬⑮⑯	파베기①②⑥&우유②	찐고구마&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	649/22	643/23	643/22			
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 쌈살 짬뽕데이 상상 저염데이(국영도0.3) SMART UP식재료 ★ 영·유아 섭취 주의
원산지 표시	밥, 죽 누룽지 쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	김치 배추 고춧가루	콩 두부 연두부 순두부 콩비지	쇠고기 국내산 외국산	돼지고기 닭고기 오리고기	수산물 주꾸미 고등어 오징어 명태 다랑어
	산 산	산 산	산 산 산 산	산 한우/젓소/육우 중 택1	산 산 산	산 산 산 산
	식용가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)					산 산
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.					