

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사
조리사 : 이은영

(0세(12개월 이상)~2세 점심 및 간식_죽형)

날짜	10월의 푸드브릿지			10/1 (목)	10/2 (금)
오전간식	♥ 아 육 ♥			흑임자죽	닭살양파죽⑮
점심	아육은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.			잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑩⑪ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				미숫가루우유②⑤	영양주먹밥⑤&우유②
열량(kcal)/단백질(g)				437/18	441/23
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
오전간식				콩나물죽⑤	
점심				잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑪⑮ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				시리얼⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				422/17	411/19
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	브로콜리스프②	잔멸치죽	오트밀죽②
점심	백미밥 상상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑪⑮ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독대⑤⑥⑪ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★포도&우유②	단감&우유②	찐고구마&우유②	미숫가루우유②⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	404/17	434/18	420/13	410/18	429/22
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	타락죽②	무죽	크림스프②⑤⑥⑪⑮	가지된장죽⑤⑥	계살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑪ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아육채소전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	배&우유②	찐감자&우유②	오이스틱 &짜먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429/18	392/14	434/14	396/19	441/14
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	당근죽	애호박죽⑤⑥	파프리카스프②	양배추죽	양송이버섯죽
점심	백미밥 상상 달걀파국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑪ 무생채 배추김치⑨	새우살골소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑪ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아육나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②	삶은달걀①&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	410/18	418/19	411/19	435/15	437/20
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				이 달의 푸드브릿지 상상 상상데이 상상 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 영유아 섭취 주의
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	김치	콩	쇠고기	수산물
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추 고춧가루	두부 연두부 순두부 콩비지	국내산(국거리) (휴육용)외국산	돼지고기 닭고기 오리고기
	가자미 오징어 명태 새우살	원양산 페루 러시아산 베트남산			
10월 2일 (금) 미니돈까스 (돼지고기 : 국내산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.					

(3~5세 점심 및 간식_죽형)

날짜	10월의 푸드브릿지	10/1 (목)	10/2 (금)
오전간식	♥ 아 육 ♥	흑임자죽	닭살양파죽 ^⑮
점 심	아육은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.	잡곡밥 유부장국 ^{⑤⑥} 쇠고기양파볶음 ^{⑤⑥⑬} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 오징어맑은국 ^⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식		미숫가루우유 ^{②⑤}	영양주먹밥 ^⑤ &우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)		672/27	679/35

날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
오전간식		시금치죽	채소스프②	콩나물죽⑤	 한글날 한글의 과학적 우수성과 독창성을 기념하며, 우리 한글에 대한 자부심과 사랑을 되새깁니다.
점심	대체 공휴일	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ ☆구이김 배추김치⑨	 돈육아육볶음밥 ⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶잡 ⑤⑥⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		배&우유②	단호박찜&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		650/26	633/29	654/19	

날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	브로콜리스프②	잔멸치죽	오토밀죽②
점심	백미밥  시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑧ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥  건새우아육국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑮ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	 포도&우유②	단감&우유②	찐고구마&우유②	미숫가루우유②⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/26	668/28	647/20	631/28	660/34

날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	타락죽②	무죽	크림스프②⑤⑥⑬⑭	가지된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧
점 심	백미밥 삼삼 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑭ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살짬뽕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑭ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아욱채소전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	배&우유②	찐감자&우유②	오이스틱 &짜먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	660/28	603/22	668/21	610/29	678/21

날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	당근죽	애호박죽 ⑤⑥	파프리카스프②	양배추죽	양송이버섯죽
점 심	백미밥 삼상 달걀파국 (0.3)① 임연수조림 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 순두부백탕 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 감자조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아욱나물 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팬케이크①②③⑥&우유②	바나나&우유②	삶은달걀①&우유②	시리얼 ⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	631/28	642/29	632/30	669/23	672/30

식품(식품)	03/25	04/25	05/25	06/25	07/25	08/25	09/25	10/25	11/25	12/25
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>									

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀(흑미, 현미, 잡쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산(국거리)	(북육용)외국산								
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산								
	10월 2일 (금) 미니돈가스 (돼지고기 : 국내산)																
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)																