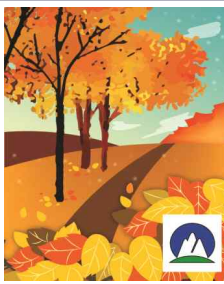


영양은 영혼

원 산 지 표 시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)						수산물	수산물가공품(국가명)
					생선가스	돈가스	훈제오리	치킨너겟	탕수육	등그랑뎡	고등어	진미채
	■ 한우	국내산	국내산	국내산	명태 외국산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치			콩			-				
	국내산	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부						
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자		1	2	3	4 푸드브릿지1주차
오전간식		브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&우유②	치즈버섯죽②
점심		수수밥 순두부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	부추달걀볶음밥①⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑬ 포도 배추김치⑨	차조밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 피자소스두부구이②⑤⑬ ★청경채나물 배추김치⑨	흑미밥 저염애호박새우젓국⑤⑨ 생선가스⑤⑥⑩⑬ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		전고구마&우유②	무지개떡&옥수수차 (핫케이크①②⑤⑥&옥수수차)	만둣국①⑤⑥⑩⑬	카스텔라①②⑥&우유②
열량	단백질	622.2 25.5	648.8 22.7 656.6 24.2	664.1 27.5	653.2 26.7 650.2 26.6
일자	7 생일식단 	8	9 푸드브릿지2주차	10 미래밥상	11
오전간식	우유②&파프리카스틱	두부채소죽⑤	미숫가루⑤&우유②	복숭아⑩&우유②	시금치죽
점심	잡곡밥 쇠고기들깨미역국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 숙주당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 콩나물국⑤ 달볶음탕⑤⑥⑬ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯밥&양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 김자반볶음 블루베리 깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ ★무나물 배추김치⑨	흑미밥 저염우유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬ ★양배추샐러드&사우전드아일 랜드드레싱①⑤⑬ 깍두기⑨
오후간식	케익①②⑥& 마시는아쿠르트	단호박찜&우유②	고구마맛탕⑤&보리차	모듬채소볶음밥⑤⑥	단팥빵①②⑥&우유②
열량	단백질	396.3 14.9 390.5 13.3	579.0 22.5	617.4 23.3 631.1 22.0	616.9 22.1 596.5 18.1
일자	14	15 채식DAY	16 국없는날	17 푸드브릿지3주차	18 저염밥상
오전간식	사과&치즈②	견과류죽④⑭	씨리얼&우유②	파프리카스틱&떠먹는요구르트	고구마죽
점심	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리숙주찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 채소달걀말이①⑤ ★오이생채 배추김치⑨	모듬채소카레라이스⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ ★콘샐러드 복숭아⑩ 깍두기⑨	참살현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 저염(들깨)근대된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프레치토스트①②⑤⑥ &우유②	찜감자&우유②	두부찜⑤&흑임자드레싱①⑤	모듬버섯전①⑤⑥	치즈롤빵①②⑥&우유②
열량	단백질	657.9 31.6	606.4 22.1	666.4 18.1 600.8 18.4	617.9 21.1 644.3 24.0
일자	21 미래밥상	22	23 추분 푸드브릿지4주차	24 추석연휴	25 추석
오전간식	포도&우유②	청경채죽	오이스틱&떠먹는요구르트②		
점심	흑미밥 감자맑은국 삼치구이&레몬소스⑤⑥ <두부구이&양념장⑤⑥> ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀파국① 쇠불고기⑤⑥⑬ ★양배추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 모듬채소당면볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	전고구마&우유②	단호박에그슬러①②⑬&우유②		
열량	단백질	616.1 23.4 612.4 22.4	618.4 22.4	629.1 25.7 660.6 31.6	
일자	28 생일식단  (푸드브릿지5주차)	29 열린학부모의 날	30 국없는날 저염밥상 채식DAY		
오전간식	우유②&오이스틱	우유②&당근스틱	미숫가루⑤&우유②		
점심	잡곡밥 쇠고기들깨미역국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ 당면채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	김가루채소볶음밥⑤ 순두부된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 방울토마토⑬ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥> ★버섯스크램블에그①②⑤ 사과 깍두기⑨ (송넵)		
오후간식	케익①②⑥& 마시는아쿠르트	모닝빵①②⑥&메실차	바나나치즈롤①②⑥&동글레차		
열량	단백질	415.0 13.8 411.1 15.7	677.3 26.7	660.0 22.6	
알레르기 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "버섯"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다. * 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.					
원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)
	■ 한우	국내산	국내산	국내산	생선가스, 돈가스, 훈제오리, 치킨너겟, 탕수육, 동그랑땡
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩	
	국내산	배추(불동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부 연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산

요일 일자	월	화 1	수 2	목 3	금 4
오전		브로콜리죽	수수감자죽	청경채당근죽	치즈버섯죽 ②
점심		순두부무른밥 ⑤	부추무른밥	차조양파무른밥	콩나물무른밥 ⑤
오후		찐고구마 &영아용두유 ⑤	달걀노른자죽 ①	쇠고기무죽 ⑩	애호박죽
열량 단백질		293.0 7.9	321.1 7.1	304.4 7.3	302.8 7.1
일자	7	8	9	10	11
오전	감자죽	두부채소죽 ⑤	얼갈이죽	무죽	시금치죽
점심	미역무른밥	브로콜리무른밥	고구마무른밥	모듬채소무른밥	청경채무른밥
오후	닭안심콩나물죽 ⑤⑩	단호박찜 &영아용두유 ⑤	쇠고기버섯죽 ⑩	치즈죽 ②	닭살양배추죽 ⑩
열량 단백질	302.9 8.2	268.1 7.6	325.0 7.3	297.0 6.0	295.1 8.2
일자	14	15	16	17	18
오전	아욱죽	참깨죽	모듬채소죽	애호박죽	고구마죽
점심	갈은잔멸치무른밥	달걀노른자채소 무른밥 ②	숙주무른밥	버섯양배추무른밥	들깨근대무른밥
오후	오이죽	찐감자&영아용두유 ⑤	두부죽 ⑤	달걀노른자죽 ①	쇠고기가지죽 ⑩
열량 단백질	310.3 11.0	306.0 8.5	302.6 7.3	313.6 6.9	330.2 8.4
일자	21	22	23	24 추석연휴	25 추석
오전	브로콜리양파죽	청경채죽	양배추죽	 	
점심	감자무른밥	쇠고기무른밥 ⑩	버섯무른밥		
오후	두부죽 ⑤	찐고구마 &영아용두유 ⑤	달걀노른자채소죽 ①		
열량 단백질	311.1 7.5	320.2 10.0	315.9 7.0		
일자	28	29	30		
오전	버섯채소죽	근대채소죽	당근죽		
점심	무무른밥	닭안심숙주무른밥 ⑩	바나나무른밥		
오후	갈은잔멸치죽	단호박찜 &영아용두유 ⑤	달걀노른자양파죽 ①		
열량 단백질	309.3 10.7	266.5 8.9	329.9 6.7		

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 10g이며,

6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기

⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기
이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기		닭고기		
	■한우	국내산		국내산		
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

• 원산지 표시대상 식품 「농수산물원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
-쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
-명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어/ 낙치/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품
• 원산지 기입 시 유의사항
-식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시