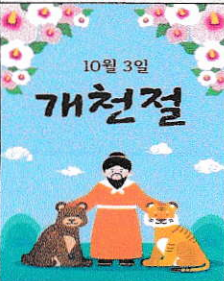


일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	샤인머스켓	쇠고기무죽⑩	
점 심	 ① 1단계: 친해지기 ② 2단계: 간접노출 ③ 3단계: 소극적노출 ④ 4단계: 적극적노출			백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수국⑤⑥ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	 10월 3일 개천절
오후간식				토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑬ ⑮, 우유②	
열량/단백질				427/11	447/21	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽①	채소스틱(고구마), 떠먹는요거트②	배		두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥ ⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥ ⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		옥수수채소전①⑤⑥, 마시는요거트②	단호박크림수제 비 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮	밤식빵①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질		452/15	430/15	417/19		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	배	두부미역죽⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	샤인머스켓	흰살생선오이죽	두유⑤
점 심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥ ⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 마시는요거트②	케이크①②⑤⑥	찐어묵⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 마시는요거트②	
열량/단백질	435/18	450/17	381/20	411/18	411/18	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	사과	달걀애호박죽①	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	배	연두부고구마죽⑤	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨 소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑨	채소부침개①⑤⑥, 치즈②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	436/18	413/17	390/15	403/12	446/14	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감	흰살생선당근죽	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	샤인머스켓	쇠고기시금치죽⑩, 치즈②	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치견과조림 ④⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 임연수조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팻국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑮ ⑮ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드 레싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 마시는요거트②	간장비빔국수⑤⑥	단호박튀김⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 보리차	
열량/단백질	441/18	410/17	404/19	410/14	441/18	348/15
알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치	
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	식육·어육 가공품 훈제오리(오리-국내산),치킨너겟(닭-국내산),생선가스(명태-국내산), 메밀전병(배추-국내산,고춧가루-국내산),명엽채(명태-국내산), 달걀장(닭-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산,달고기-국내산,쇠고기-국내산(한우)), 핫도그(돈육-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국산	국산	국산	국산	국산	
	소	돼지	닭	참치		
	국산(한우)	국산	국산	국산	국산	