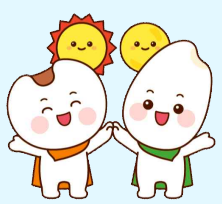


특별 식단의 날			재철 식재료 안내	
매주 수요일	다먹었어염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날	채소류: 고구마 늙은호박 송이버섯 느타리버섯 양송이버섯 양배추 당근 마늘 아욱 노각 연근 우유	
매주 금요일	-푸드브릿지-	안일한 식습관이 고쳐지는 날 건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날	과일류: 배 굴 석류 사과 멜론	
둘째 목요일	덜달당:Day		수산물: 굴 꽃게 고등어 콩치 갈치 연어 대하 홍합 파래	
셋째 수요일	지구아고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날		

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 -푸드브릿지-	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전 간식				쇠고기죽	씨없는포도 당근스틱&플레인요거트	
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 양배추고물슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 달걀찜국① (대채:두부찜국) 쇠고기무찜⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식				찐고구마 우유②	토마토스파게티 포도주스	
영양/ 단백질				764.1/21.5	744.1/28.5	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8 덜달당:Day	9(한글날)	10
오전 간식		굴 치즈②	촉촉한 치즈케익 우유②	닭죽		버섯채소죽 우유②
점심		기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 자른순살고구마볶음⑤⑥⑬ 오이배무침 깍두기⑨		달걀파인애플볶음밥①⑤⑥ 건새우맑은국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후 간식		절편 메밀차	잔치국수 키위주스	알감자버터구이 우유② & 배		
영양/ 단백질		662.2/24.8	784.4/21.6	631.6/26.6		537.4/23.4
날짜	12	13	14	15	16	17
오전 간식	사과 슈퍼하이키즈녹즙	파인애플 치즈②	카스테라 우유②	팽이버섯죽	배 오이스틱&짜먹는요거트	대구살죽 우유②
점심	백미밥 송능 돈육삼겹스테이크⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 과일소스두부탕수⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 순살삼치엿장조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박새우전국⑨ 돈육무채볶음⑤⑥⑩ 들깨고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	애호박칼국수⑥ 백미밥1/2 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	소보로빵 우유② & 사인머스켓	백설기 유자차	유부우동 딸기주스	고구마맛탕 우유②	어묵떡볶이 사과주스	
영양/ 단백질	736.8/22	652/21	763.4/26.2	725.9/24.3	602.2/27.5	641.8/21
날짜	19	20	21	22	23	24
오전 간식	사인머스켓 핸드밀생딸기가득	감굴 치즈②	순수 우유 후레쉬번 우유②	전복죽	골드키위 고구마스틱&플레인요거트	게살죽①⑤⑥⑧ 우유②
점심	기장밥 송능 쇠고기장독볶이⑤⑥⑬ (대채:돈육장독볶이) 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 파송송달걀찜① (대채: 두부조림) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자싹파국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 무전①⑤⑥ 깍두기⑨	가지덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤ 달걀청경채볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후 간식	잼샌드위치 우유② & 배	증편 보리차	어묵탕 오렌지주스	연근튀김 우유②	핫도그 배주스	
영양/ 단백질	759.7/24.5	673/28.8	637.9/29.2	700.3/24.4	766/22.9	620.2/26.9
날짜	26	27	28	29	30	31
오전 간식	바나나 슈퍼하이키즈녹즙	야채죽&단감 치즈②	고소한 버터 핑거스틱 우유②	김가루두부죽	멜론 파프리카스틱&짜먹는요거트	달걀녹두죽⑮ 우유②
점심	백미밥 송능 순살간장닭살구이⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부뭇국⑤⑥ 순살치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	들깨수제비⑥ 후리가게주먹밥⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	단팥빵 우유② & 사인머스켓	꿀떡 오미자차	온메밀국수 요구르트	찐감자 우유②	물만두 청굴주스	
영양/ 단백질	712.8/21.5	752.1/21.7	732.6/23.7	606.8/23.3	622.8/28.1	682.8/24.9

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	삼치	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산
	쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기		생선까스		
	한우		국내산	국내산	국내산	국내산				국내산
알레르기 유발물질	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.									

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다. * 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.

* 경기도 어린이 건강과일 공급사업 과일이 주 1회(월), 매월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.

* 하루 섭취 열량 : 만 1~2세 열량 900kcal, 만 3~5세 열량 1,400kcal

* 푸드미 어린이집은 주로 천연재료를 사용하며 매주 1회 전통차가 제공됩니다.

* 저염식단으로 매주 월요일에 국 없는 날로 정하였습니다.

특별 식단의 날			제철 식재료 안내		
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날	채소류: 고구마 늙은호박 송이버섯 느타리버섯 양송이버섯 양배추 당근 마늘 아욱 노각 연근 우영		
매주 금요일	_푸드브릿지-	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날	과일류: 배 굴 석류 사과 멜론		
둘째 목요일	덜달당·Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날	수산물: 굴 꽃게 고등어 콩치 갈치 연어 대하 홍합 파래		
셋째 수요일	지구아고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날			

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 -푸드브릿지-	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전 간식				쇠고기죽	씨없는포도 당근스틱&플레인요거트	
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 생선가스&타타르소스①⑤⑥ 양배추코슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 달걀팥국① (대체:두부팥국) 쇠고기무침⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식				찐고구마 우유②	토마토스파게티 포도주스	
영양/ 단백질				496.6/14	483.6/18.5	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8 덜달당:Day	9(한글날)	10
오전 간식		굴 치즈②	촉촉한 치즈케익 우유②	닭죽		버섯채소죽 우유②
점심		기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 서양산살고구마볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 깍두기⑨		달걀파인애플볶음밥①⑤⑥ 건새우맑은국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후 간식		절편 메밀차	잔치국수 키위주스	알감자버터구이 우유② & 배		
영양/ 단백질		430.4/16.1	509.8/14	410.5/17.3		349.7/15.3
날짜	12	13	14	15	16	17
오전 간식	사과 슈퍼하이키즈녹즙	파인애플 치즈②	카스테라 우유②	팽이버섯죽	배 오이스틱&짜먹는요거트	대구살죽 우유②
점심	백미밥 송능 돈육살밥&피크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 과일소스두부탕수⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀탕⑤ 순살삼치엿장조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박새우전국⑨ 돈육무채볶음⑤⑥⑩ 들깨고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	애호박칼국수⑥ 백미밥1/2 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	소보로빵 우유② & 샤인머스켓	백설기 유자차	유부우동 딸기주스	고구마맛탕 우유②	어묵떡볶이 사과주스	
영양/ 단백질	478.9/14.3	423.8/13.6	496.2/17.1	471.8/15.8	391.4/17.9	417.2/13.6
날짜	19	20	21	22	23	24
오전 간식	샤인머스켓 핸드밀생딸기가득	감귤 치즈②	순수 우유 후레쉬번 우유②	전복죽	골드키위 고구마스틱&플레인요거트	게살죽①⑤⑥⑧ 우유②
점심	기장밥 송능 쇠고기장독독이⑤⑥⑩ (대체:돈육장독독이) 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 인매운순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 파송송달걀찜① (대체:두부조림) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태뚝국⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자싹팥국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 무전①⑤⑥ 깍두기⑨	가지덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤ 달걀청경채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후 간식	잼샌드위치 우유② & 배	증편 보리차	어묵탕 오렌지주스	연근튀김 우유②	향도고 배주스	
영양/ 단백질	493.8/15.9	437.5/18.7	414.6/19	455.2/15.9	497.9/14.9	403.1/17.5
날짜	26	27	28	29	30	31
오전 간식	바나나 슈퍼하이키즈녹즙	야채죽&단감 치즈②	고소한 버터 핑거스틱 우유②	김가루두부죽	멜론 파프리카스틱&짜먹는요거트	닭살죽두죽⑤ 우유②
점심	백미밥 송능 순살간장달걀구이⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살고등어키레구이⑤⑥⑦ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부뚝국⑤⑥ 순살치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	들깨수제비⑥ 후리가게주먹밥⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	단팥빵 우유② & 샤인머스켓	꿀떡 오미자차	온메밀국수 요구르트	찐감자 우유②	물만두 청굴주스	
영양/ 단백질	463.3/14	488.9/14.1	476.2/15.4	394.4/15.2	404.8/18.2	443.8/16.2

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	삼치	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	생선가스		어묵
한우			국내산		국내산	국내산		국내산
일련번호	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓 *아황산류는 표백제, 보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.							
유발물질								

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다.
* 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.
* 경기도 어린이 건강과일 공급사업 과일이 주 1회(월), 매 월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.
* 하루 섭취 열량 - 만 1~2세 :열량 900kcal, 만 3~5세 :열량 1,400kcal
* 푸르미 어린이집은 기본양념은 주로 천연재료를 사용하며 매주 1회 전통차가 제공됩니다.
* 저염식단으로 매주 월요일에 국 없는 날로 정하였습니다.