





일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	<파프리카>		멜론 플레인요거트②	새우살죽⑤⑥⑨	표고버섯죽 참외	우유②
점심	▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 파프리카는, ① 리코펜 성분이 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 해요! ② 멜라닌 색소 생성을 억제하여 미백효과를 가져요! ③ 섬유질이 풍부해 소화를 촉진하고 장운동을 도와줘요!		<국 없는 날> 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 맑은순능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식			후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	백설기 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)			670/27	664/31	750/30	411/17
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	무채죽⑤⑥ 배	현살생선죽⑤⑥	당근스틱 플레인요거트②	크림스프 ②⑤⑥⑩⑬	양배추죽⑤⑥ 사과	우유②
점심	백미밥 수제빫국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 단호박떡①⑤ 깍두기⑨	된장찌개⑤⑥ 오리구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 해물볶음밥⑤⑥⑩⑭ 맑은순능 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤ 동글레차	찐고구마 우유②	단팥빵①②⑤⑥⑭ 우유②	찐(군)만두⑤⑥⑩ 우유②	방울증편 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	650/19	733/29	737/30	750/29	750/24	461/18
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목) 생일식단	17(금)	18(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥ 자두	채소죽⑤⑥	수박 플레인요거트②	포도 플레인요거트②		우유②
점심	수수밥 무채국⑤⑥  파프리카달걀찜① 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 소고기떡볶이⑤⑥⑩⑭ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀곰탕⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기소보로덮밥⑤⑥⑩ 우거지국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	부침개①⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	(떡)케이크①②⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)	692/24	685/27	714/33	696/26	제헌절	444/16
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	당근죽⑤⑥ 복숭아⑩	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑩⑬	브로콜리치즈죽② 배	우유②
점심	백미밥 샤브국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	 달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 소고기매추리알조림①⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 맑은순능 훈제오리양파볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	바람떡 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	650/26	734/24	650/35	739/26	750/28	499/24
일자(요일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	<식단 안내사항 및 설명>
오전간식	사과 우유②	달걀죽⑤⑥⑩	참외 플레인요거트②	수제블루베리우유②	바나나 치즈②	 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요
점심	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 소고기채소비빔밥⑤⑥⑩ 맑은순능 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 새우살조림⑤⑥⑨  파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참쌀유과⑤ 우유②	찐감자 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	우유과일화채②	
열량/단백질 (kcal/g)	747/26	670/31	661/24	668/24	660/31	

★ 배/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

★ **알레르기 유발 식품 표시:** 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함

알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어

식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀 (*둘레 알레르기가 있는 영유아의 경우 둘레메뉴 제공 시 주의해 주세요)

* 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥/죽/루종지) (백미/찰/산/현미/흑미/수/수/가/정)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소			명태	오징어
		국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산	해당없음	국산
		식육가공품		동그랑땡[8일] (돼지고기)					참치(캔)[24일] (다랑어)	쯔유[4일_토요일, 20일, 30일] (다랑어)	
					국산				원양산		인도네시아산

* 식육·수산물가공품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지를 확인 후 기재합니다.