

일자(요일)	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	버섯당근죽⑤⑥	참외, 유기농요거트②		바나나, 유기농두유⑤	시금치된장죽⑤⑥
점심	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 달걀말이⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	 2026 지방 선거	발아현미밥 미소장국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)
오후간식	크림스파게티②⑤⑥⑩	찐고구마 유기농우유②		핑거스틱①②⑤⑥ 유기농우유②	유부주먹밥⑤⑥, 보리차
열량/단백질 (kcal/g)	462/15	499/21	514/21	452/17	
일자(요일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 생일식단
오전간식	달걀양파죽①⑤⑥	바나나, 유기농요거트②	애호박죽⑤⑥	키위, 유기농두유⑤	소고기죽⑤⑥⑩
점심	차조밥 근대된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)	수수밥 김치국⑤⑥⑨ 달볶음탕⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 순두부백탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨) 건강과일	백미밥 감자국⑤⑥ 혼제오리볶음⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	백미밥 미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박, 유기농우유②	치즈빵①②⑤⑥, 유기농우유②	잔치국수⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥, 유기농우유②
열량/단백질 (kcal/g)	451/19	440/21	507/18	472/20	507/16
일자(요일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
오전간식	연두부죽⑤⑥	배, 유기농요거트②	무채죽⑤⑥	참외, 유기농두유⑤	새우살죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)	발아현미밥 유부맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은송송 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨) 건강과일	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	백미밥 달걀파국①⑤⑥ 소고기우영조림⑤⑥⑩ 연근샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)
오후간식	채소주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	찐감자, 유기농우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 유기농우유②	찹쌀유과⑤, 유기농우유②	볶음우동⑤⑥⑩
열량/단백질 (kcal/g)	427/17	425/19	503/21	496/18	454/17
일자(요일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	사과, 유기농요거트②	누룽지죽	토마토⑩, 유기농두유⑤	참깨죽
점심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)	백미밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨) 건강과일	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀소금구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)
오후간식	팽이버섯전①⑤⑥ 매실차	찐고구마 유기농우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②	오이비빔국수⑤⑥	참치주먹밥①⑤, 둥굴레차
열량/단백질 (kcal/g)	420/12	520/27	482/18	422/17	469/26
일자(요일)	29(월)	30(화)	이달의 푸드브릿지 식재료 <양파>		<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요
오전간식	치즈채소죽②	바나나, 유기농요거트②			
점심	백미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (만0,1세 백김치⑨)	차조밥 호박잎된장국⑤⑥ 달걀찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드+드레싱①⑤ 깍두기⑨ (만0,1세 동치미)	<p>▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!</p> <p>▶ 양파는, ① 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출을 도와줘요! ② 혈액순환을 돕고 근육의 수축을 풀어줘요! ③ 글루타치온 성분이 시력과 간 기능 회복을 도와줘요!</p>		
오후간식	부침개①⑤⑥, 보리차	찐감자, 유기농우유②			
열량/단백질 (kcal/g)	420/13	428/17			

* 뽕/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표연이 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 특별한 주의를 요함
알레르기 유발 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/흑미/흑미/부추/가장)		콩		김치		소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	
	식육가공품				너비아니[10일] (소고기/돼지고기)			국내산			수산물가공품		생선가스[4일] (명태)	러시아산

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