

일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료 <파프리카>	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	1(수) 멜론 플레인요거트②	2(목) 우유미숫가루②⑤⑥	3(금) 참외 치즈②
오전간식					
점심	▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!		< 국 없는 날 > 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	▶ 파프리카는, ① 리코펜 성분이 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 해요! ② 멜라닌 색소 생성을 억제하여 미백효과를 가져요! ③ 섬유질이 풍부해 소화를 촉진하고 장운동을 도와줘요!		후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥
열량/단백질 (kcal/g)			435/18	445/21	420/24
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	배 우유②	흰살생선죽⑤⑥	당근스틱 플레인요거트②	크림수프 ②⑤⑥⑬⑭	사과 치즈②
점심	백미밥 수제빳국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	된장찌개⑤⑥ 오리구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤ 통굴레차	찐고구마 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐(군)만두⑤⑥⑩ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯
열량/단백질 (kcal/g)	428/15	476/19	489/20	500/19	461/18
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
오전간식	자두 우유②	채소죽⑤⑥	수박 플레인요거트②	수제바나나우유②	
점심	수수밥 무쌈국⑤⑥  파프리카달걀찜① 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	부침개①⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	 감자치즈매쉬② 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	463/18	445/18	464/21	478/21	
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목) 생일식단	24(금)
오전간식	복숭아⑩ 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	포도	배 치즈②
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	 소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 샤브국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	참치주먹밥①⑤ 매실차
열량/단백질 (kcal/g)	464/21	477/15	427/16	514/16	420/16
일자(요일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑬	참외 플레인요거트②	수제블루베리우유②	바나나 치즈②
점심	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기채소비빔밥⑤⑥⑬ 맑은송능 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 비빔나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 새우살조림⑤⑥⑨  파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	참쌀유과⑤ 우유②	찐감자 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	우유과일화채②
열량/단백질 (kcal/g)	486/16	447/18	430/15	420/17	434/21

★ 알레르기 유발 식품 표시:

알레르기 유발 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/중립/흑미/보통/정미)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소			명태	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품			동그랑땡[8일] (돼지고기)			수산물가공품			참치(캔)[24일] (다랑어)	
				국내산						원양산	

일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료 <파프리카>	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	1(수) 멜론 플레인요거트②	2(목) 우유미숫가루②⑤⑥	3(금) 참외 치즈②
오전간식					
점심	▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!		< 국 없는 날 > 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶ 파프리카는, ① 리코펜 성분이 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 해요! ② 멜라닌 색소 생성을 억제하여 미백효과를 가져요! ③ 섬유질이 풍부해 소화를 촉진하고 장운동을 도와줘요!		후레쉬버인①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥
열량/단백질 (kcal/g)			670/27	685/33	650/37
일자(요일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	배 우유②	흰살생선죽⑤⑥	당근스틱 플레인요거트②	크림수프 ②⑤⑥⑬⑭	사과 치즈②
점심	백미밥 수제빳국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	콩나물국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	된장찌개⑤⑥ 오리구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤ 동굴레차	찐고구마 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐(군)만두⑤⑥⑩ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯
열량/단백질 (kcal/g)	659/24	733/29	750/30	750/29	709/28
일자(요일)	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금)
오전간식	자두 우유②	채소죽⑤⑥	수박 플레인요거트②	수제바나나우유②	
점심	수수밥 무쌈국⑤⑥  파프리카달걀찜① 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	부침개①⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	 감자치즈매쉬② 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	713/28	685/27	714/33	736/32	
일자(요일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목) 생일식단	24(금)
오전간식	복숭아⑩ 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	포도	배 치즈②
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	 소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 샤브국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	메밀국수③⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	참치주먹밥①⑤ 매실차
열량/단백질 (kcal/g)	715/33	734/24	657/25	791/24	650/25
일자(요일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑬	참외 플레인요거트②	수제블루베리우유②	바나나 치즈②
점심	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기채소비빔밥⑤⑥⑬ 맑은송능 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 새우살조림⑤⑥⑨  파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참쌀유과⑤ 우유②	찐감자 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	우유과일화채②
열량/단백질 (kcal/g)	747/26	688/28	661/24	650/26	668/32

★ 알레르기 유발 식품 표시:

알레르기 유발 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)

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

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/중립/흑미) 국산/수입/가정	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소			명태	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육가공품			동그랑땡[8일] (돼지고기) 국내산			수산물가공품			참치(캔)[24일] (다랑어) 원양산	