

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

일자/요일	★ 푸드브릿지란?		1(수)★일품 Day	2(목)	3(금)
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		애호박죽	두부채소죽⑤	단호박참쌀죽
점심			돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 다시마무채국⑤⑥/쌀밥½ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥
오후간식			멜론/ step1도라지배즙음료	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/호성요구르트②
열량/단백질	이달의 주인공은 '도라지' 입니다.		369.3/12.4	475.3/17.1	390.4/17.8
일자/요일	6(월)저탄소식단	7(화)	8(수)★일품 Day	9(목)	10(금)제철식단
오전간식	오트밀죽②	같은황태죽	게살당근죽①②⑤⑥⑧⑩	미역죽	당근치즈죽②
점심	수수밥/배추김치⑨ 너타리버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑫	기장밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김구이	쇠고기콩나물밥⑤⑥&양념 장⑤⑥ 두부배추국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 무른잔멸치볶음	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 쇠고기청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬ 가지나물⑤⑥
오후간식	파인애플	삶은달걀(구운달걀)① /우유②	참외/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫	자두/우유②
열량/단백질	357.7/15.1	435.9/21.7	389.6/15.3	371.8/19.1	386.1/15.6
일자/요일	13(월)	14(화)★Birthday식단	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절
오전간식	감자죽	누룽지된장죽⑤⑥	양송이죽	step2 도라지쇠고기죽⑫	
점심	기장밥/배추김치⑨ 오징어무국⑤⑥⑦ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑫ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물잡채⑤⑥	닭곰탕⑤&당면사리 쌀밥 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 숙주나물무침	
오후간식	복숭아⑪/우유②	케이크①②⑤⑥/키위	수박/우유②	바나나/우유②	
열량/단백질	423.7/19	450.3/12.2	406.8/22.9	390/17.4	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)★일품 Day	23(목)저탄소식단	24(금)전통식단
오전간식	청경채죽	새우살죽⑨	같은잔멸치죽	누룽지죽	양배추죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑫ 파프리카잡채⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥	치킨까스①②⑤⑥⑫&허니 머스타드소스①⑤ 미소장국⑤⑥/쌀밥½ 단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 달걀부추국① 두부조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ step3도라지나물⑤⑥
오후간식	멜론/우유②	핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫ /우유②	키위	씨리얼⑤⑥ (소보랑빵①②④⑤⑥)/우유②	사과/우유②
열량/단백질	393.6/13	475.4/20.2	358.3/17.6	471.4/15.7	415.7/17
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)★일품 Day	30(목)	31(금)
오전간식	참깨죽	채소죽	달걀부추죽①	파프리카죽	들깨배추죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑫ 당근달걀찜① 가지볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음 ①②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리나물	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은버섯국⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑩ 김자반⑤	흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 애호박나물⑤
오후간식	복숭아⑪/우유②	수박화채②	바나나/우유②	미니유부우동⑤⑥⑦⑨⑫⑮	포도/우유②
열량/단백질	423.8/16.7	425.2/15.5	381.9/12.8	379.6/15.7	407.6/17.1

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
		외국산	국가명(국내산)					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품				식육가공품						
고등어	동태(명태)	오징어	게살(맛살)	어묵		돈까스	돈육완자	햄	치킨까스	훈제오리	탕수육		
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함