

# 회현어린이집 (3-5세 10월 식단)

|      |           |
|------|-----------|
| 세부유형 | 3-5세 건강식단 |
| 발행처  | 영양팀       |
| 감수자  | 식단감수위원 5인 |

|                 | 월                                                                                                                                      | 화                                                                 | 수                                                             | 목                                                                      | 금                                                           | 토                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 날짜              | <div>★ <b>특별타입</b> <b>메뉴</b></div> <div>2일 새우살부추죽</div> <div>19일 부추사과무침</div> <div><b>스마트업</b> <b>메뉴</b></div> <div>7일 (호박씨)핫케이크</div> |                                                                   |                                                               | 1                                                                      | 2 <b>특별타입</b>                                               | 3                                        |
| 오전간식            |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                               | <b>키위</b> , 우유 ②                                                       | 새우살부추죽 ⑨                                                    |                                          |
| 점심              |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                               | 닭살자장밥 ⑤⑥⑬<br>묵국 ⑤⑥<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>요구르트           | 쌀밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>돼지갈비찜 ⑤⑥⑩<br>파프리카무침 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>샤인머스켓  |                                          |
| 오후간식            |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                               | <b>원단호박</b> , 둥글레차                                                     | 롤빵①②⑥, 우유 ②                                                 |                                          |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                        |                                                                   |                                                               | 622/29                                                                 | 706/28                                                      |                                          |
| 날짜              | 5                                                                                                                                      | 6 <b>일명오심!</b>                                                    | 7 <b>스마트업</b>                                                 | 8                                                                      | 9                                                           | 10                                       |
| 오전간식            |                                                                                                                                        | <b>당근스틱</b> ,<br>먹먹는요구르트 ②                                        | <b>양송이버섯스프</b> ②⑥,<br>크래커 ①②⑥                                 | <b>바나나</b> , 우유 ②                                                      |                                                             | (오곡)시리얼, 우유 ②                            |
| 점심              |                                                                                                                                        | 쌀밥<br>달걀국 ①⑤⑥<br>가자미카레구이 ⑤⑥<br>열무나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨<br>망고             | 현미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩<br>근대나물 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>배      | 쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬<br>미소장국 ⑤⑥<br>명엽채볶음 ⑤⑥<br>참나물무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>오렌지주스    |                                                             | 쌀국수 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                          |
| 오후간식            |                                                                                                                                        | 단팥빵①②⑥,우유 ②                                                       | (호박씨)핫케이크<br>①②⑤⑥, 포도주스                                       | <b>원교구마</b> , 보리차                                                      |                                                             | 과일샐러드 ②                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                        | 641/29                                                            | 708/23                                                        | 692/24                                                                 |                                                             | 486/16                                   |
| 날짜              | 12 <b>서울미래식단</b>                                                                                                                       | 13                                                                | 14                                                            | 15                                                                     | 16                                                          | 17                                       |
| 오전간식            | <b>단감</b> , 아몬드슬라이스                                                                                                                    | <b>바나나</b> ⑫, 저염치즈 ②                                              | <b>연근죽</b>                                                    | <b>배</b> , 우유 ②                                                        | <b>가지양파죽</b>                                                | 우유(미숫가루) ②⑤                              |
| 점심              | 찰보리밥<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>오징어채소볶음 ⑤⑥⑬<br>오이나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                                                                                  | 쌀밥<br>우거지된장국 ⑤⑥<br>찜닭 ⑤⑥⑬<br>호박나물 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>메론               | 쌀밥<br>콩나물국 ⑤<br>너비아니구이 ⑤⑥⑬<br>도토리묵상추무침 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>당근주스    | 돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑬<br>양배추된장국 ⑤⑥<br>메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑬<br>김구이<br>배추김치 ⑨<br>식혜    | 쌀밥<br>황태국 ⑤⑥<br>두부조림 ⑤⑥<br>미나리나물 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>블루베리        | 돼지고기파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑩⑬<br>실파장국 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ |
| 오후간식            | 크로와상①②⑥ ,우유 ②                                                                                                                          | 칼국수 ⑤⑥                                                            | 키위요거트샐러드 ②                                                    | 감자채전 ⑤, 옥수수차                                                           | 소보로빵①②⑥, 우유 ②                                               | 삶은달걀 ①, 보리차                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 603/24                                                                                                                                 | 750/27                                                            | 609/23                                                        | 645/26                                                                 | 650/25                                                      | 535/29                                   |
| 날짜              | 19                                                                                                                                     | 20 <b>특별타입</b>                                                    | 21                                                            | 22                                                                     | 23 <b>저염의날</b>                                              | 24                                       |
| 오전간식            | <b>오이스틱</b> ,<br>요구르트 ②                                                                                                                | <b>사과</b> , 우유 ②                                                  | <b>녹두죽</b>                                                    | <b>바나나</b> , 우유 ②                                                      | <b>채소죽</b>                                                  | (오곡)시리얼, 우유 ②                            |
| 점심              | 쌀밥<br>순두부국 ⑤⑥<br>삼치테리아끼구이 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨<br>망고                                                                                | 수수밥<br>열갈이된장국 ⑤⑥<br>돼지고기수육 ⑩<br><b>부추사과무침</b> ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>포도주스 | 차조밥<br>육개장 ⑤⑥⑬<br>달걀말이 ①⑤<br>우영개소스무침 ①⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>방울토마토    | 닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬<br>실파장국 ⑤⑥<br>어묵조림 ⑤⑥<br>브로콜리무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>식혜           | 현미밥<br>(송남)<br>돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩<br>시금치나물 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>샤인머스켓   | 잔치국수 ⑤⑥<br>각두기 ⑨                         |
| 오후간식            | 모닝빵①②⑥,우유 ②                                                                                                                            | 영양주먹밥 ⑤, 둥글레차                                                     | 로제스파게티 ②⑥⑬                                                    | <b>원단호박</b> , 보리차                                                      | 프렌치토스트①②⑥,<br>우유 ②                                          | 과일샐러드 ①⑤                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 636/30                                                                                                                                 | 608/23                                                            | 744/25                                                        | 605/27                                                                 | 641/25                                                      | 491/14                                   |
| 날짜              | 26 <b>서울미래식단</b>                                                                                                                       | 27                                                                | 28                                                            | 29                                                                     | 30                                                          | 31                                       |
| 오전간식            | <b>키위</b> ,<br>호두 ⑭                                                                                                                    | <b>방울토마토</b> ⑫,<br>저염치즈 ②                                         | <b>컬리플라워죽</b>                                                 | <b>단감</b> , 우유 ②                                                       | <b>근대죽</b>                                                  | 우유(미숫가루) ②⑤                              |
| 점심              | 수수밥<br>호박맑은국 ⑤⑥<br>고등어무조림 ⑤⑥⑦<br>취나물무침 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                                                                                     | 쌀밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>닭다리살구이 ⑤⑥⑬<br>숙주나물 ⑤⑥<br>각두기 ⑨<br>바나나           | 쌀밥<br>미역국 ⑤⑥<br>쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑬⑯<br>양상추샐러드*발사믹드레싱<br>각두기 ⑨<br>메론 | 돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩<br>배추맑은국 ⑤⑥<br>스크램블에그 ①<br>실곤약채소무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>오렌지주스 | 쌀밥<br>쫄갠장국 ⑤⑥<br>치킨까스*소스 ①⑤⑥⑬⑯<br>감자샐러드 ①⑤<br>각두기 ⑨<br>블루베리 | 게살볶음밥 ①⑤⑥⑧<br>맑은장국 ⑤⑥<br>백김치 ⑨           |
| 오후간식            | 소보로빵①②⑥,우유 ②                                                                                                                           | (어묵)우동 ⑤⑥                                                         | (오곡)시리얼, 우유 ②                                                 | <b>원교구마</b> , 옥수수차                                                     | 크림빵①②⑥, 우유 ②                                                | 구운달걀 ①, 보리차                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 606/23                                                                                                                                 | 604/25                                                            | 661/21                                                        | 678/28                                                                 | 746/27                                                      | 486/23                                   |

| 원산지<br>표시 | 쌀(○표시) |     |     | 배추김치(백김치, 각두기) |      | 콩    |     | 쇠고기       |     | 닭고기 | 돼지고기 | 오리고기 |
|-----------|--------|-----|-----|----------------|------|------|-----|-----------|-----|-----|------|------|
|           | 밥      | 죽   | 누룽지 | 배추             | 고춧가루 | 두부   | 콩비지 | 콩국수       | 국내산 | 한우  |      |      |
|           |        |     |     | 국내산            | 국내산  | 국내산  | -   | -         | 외국산 | -   | 국내산  | 국내산  |
|           | 수산물    |     |     | 식육가공품          |      |      |     | 수산물가공품    |     |     |      |      |
|           | 오징어    | 고등어 |     | 돈까스            | 너비아니 | 치킨가스 |     | 참치(가쓰오부시) |     |     |      |      |
|           | 원양산    | 국내산 |     | 돼지고기           | 쇠고기  | 닭고기  |     | 다랑어       |     |     |      |      |
|           |        |     |     | -              | -    | -    |     | -         |     |     |      |      |

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳견

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기를 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

| 과일                                 | 유제품                  | 기타                                 |
|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 사과, 바나나, 배, (골드)키위, 귤, 샤인머스켓, 딸기 등 | (유아용)치즈, (무가당)요구르트 등 | 두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등 |

# 회현어린이집 (1-2세 10월 식단)

|      |           |
|------|-----------|
| 세부유형 | 1-2세 건강식단 |
| 발행처  | 영양팀       |
| 감수자  | 식단감수위원 5인 |

|                 | 월                                                                                 | 화                                                          | 수                                                             | 목                                                                      | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              |                                                                                   |                                                            |                                                               | 1                                                                      | 2 <b>목요일</b>                                                                        | 3                                                                                   |
| 오전간식            | <b>★목요일 메뉴</b><br>2일 새우살부추죽<br>19일 부추사과무침<br><br><b>소미스업 메뉴</b><br>7일 (호박씨) 핫케이크  |                                                            |                                                               | 키위, 우유 ②                                                               | 새우살부추죽 ⑨                                                                            |  |
| 점심              |                                                                                   |                                                            |                                                               | 닭살자장밥 ⑤⑥⑬<br>못국 ⑤⑥<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>요구르트           | 찰밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>돼지갈비찜 ⑤⑥⑩<br>파프리카무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>샤인머스켓                          |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                   |                                                            |                                                               | 원단호박, 동글레차                                                             | 롤빵①②⑥, 우유 ②                                                                         |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   |                                                            |                                                               | 435/20                                                                 | 494/20                                                                              |                                                                                     |
| 날짜              | 5                                                                                 | 6 <b>일요일</b>                                               | 7 <b>소미스업</b>                                                 | 8                                                                      | 9                                                                                   | 10                                                                                  |
| 오전간식            |  | <b>당근스틱</b> ,<br>떠먹는요구르트 ②                                 | 양송이버섯스프 ②⑥,<br>크래커 ①②⑥                                        | <b>바나나</b> , 우유 ②                                                      |  | (오곡)시리얼, 우유 ②                                                                       |
| 점심              |                                                                                   | 찰밥<br>달걀국 ①⑤⑥<br>가자미카레구이 ⑤⑥<br>열무나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨<br>망고      | 현미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩<br>근대나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>배      | 쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬<br>미소장국 ⑤⑥<br>명엽채볶음 ⑤⑥<br>참나물무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>오렌지주스    | 찰국수 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                                                                     |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                   | 단팥빵①②⑥, 우유 ②                                               | (호박씨) 핫케이크 ①②⑤⑥, 포도주스                                         | 원고구마, 보리차                                                              |                                                                                     | 과일샐러드 ②                                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 468/22                                                     | 496/16                                                        | 484/17                                                                 |                                                                                     | 340/11                                                                              |
| 날짜              | 12 <b>서울미래식단</b>                                                                  | 13                                                         | 14                                                            | 15                                                                     | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 오전간식            | 단감                                                                                | 바나나 ⑫, 저염치즈 ②                                              | 연근죽                                                           | 배, 우유 ②                                                                | 가지양파죽                                                                               | 우유(미숫가루) ②⑤                                                                         |
| 점심              | 찰보리밥<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>오징어채소볶음 ⑤⑥⑬<br>오이나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                             | 찰밥<br>우거지된장국 ⑤⑥<br>찜닭 ⑤⑥⑬<br>호박나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>메론        | 찰밥<br>콩나물국 ⑤<br>너비아니구이 ⑤⑥⑬<br>도토리묵상추무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>당근주스    | 돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑬<br>양배추된장국 ⑤⑥<br>메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫<br>김구이<br>배추김치 ⑨<br>식혜    | 찰밥<br>황태국 ⑤⑥<br>두부조림 ⑤⑥<br>미나리나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>블루베리                                | 돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬<br>실파장국 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                               |
| 오후간식            | 크로와상①②⑥, 우유 ②                                                                     | 칼국수 ⑤⑥                                                     | 키위요거트샐러드 ②                                                    | 감자채전 ⑤, 옥수수차                                                           | 소보루빵①②⑥, 우유 ②                                                                       | 삶은달걀 ①, 보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 417/15                                                                            | 525/19                                                     | 426/16                                                        | 445/18                                                                 | 455/18                                                                              | 375/20                                                                              |
| 날짜              | 19                                                                                | 20 <b>목요일</b>                                              | 21                                                            | 22                                                                     | 23 <b>저염의날</b>                                                                      | 24                                                                                  |
| 오전간식            | <b>오이스틱</b> ,<br>요구르트 ②                                                           | 사과, 우유 ②                                                   | 녹두죽                                                           | 바나나, 우유 ②                                                              | 채소죽                                                                                 | (오곡)시리얼, 우유 ②                                                                       |
| 점심              | 찰밥<br>순두부국 ⑤⑥<br>삼치테리야끼구이 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨<br>망고                           | 수수밥<br>열갈이된장국 ⑤⑥<br>돼지고기수육 ⑩<br>부추사과무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>포도주스 | 차조밥<br>육개장 ⑤⑥⑬<br>달걀말이 ①⑤<br>우영개소스무침 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>방울토마토    | 닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬<br>실파장국 ⑤⑥<br>어묵조림 ⑤⑥<br>브로콜리무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>식혜           | 현미밥 (송남)<br>돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩<br>시금치나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>샤인머스켓                              | 잔치국수 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                                                    |
| 오후간식            | 모닝빵①②⑥, 우유 ②                                                                      | 영양주먹밥 ⑤, 동글레차                                              | 로제스파케티 ②⑥⑫                                                    | 원단호박, 보리차                                                              | 프렌치토스트①②⑥, 우유 ②                                                                     | 과일샐러드 ①⑤                                                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 464/22                                                                            | 426/16                                                     | 521/18                                                        | 424/19                                                                 | 449/18                                                                              | 344/10                                                                              |
| 날짜              | 26 <b>서울미래식단</b>                                                                  | 27                                                         | 28                                                            | 29                                                                     | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 오전간식            | 키위                                                                                | 방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②                                            | 컬리플라워죽                                                        | 단감, 우유 ②                                                               | 근대죽                                                                                 | 우유(미숫가루) ②⑤                                                                         |
| 점심              | 수수밥<br>호박맑은국 ⑤⑥<br>고등어무조림 ⑤⑥⑦<br>취나물무침 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                                | 찰밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>닭다리살구이 ⑤⑥⑬<br>숙주나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>바나나    | 찰밥<br>미역국 ⑤⑥<br>쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*발사믹드레싱<br>깍두기 ⑨<br>메론 | 돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩<br>배추맑은국 ⑤⑥<br>스크램블에그 ①<br>실곤약채소무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>오렌지주스 | 찰밥<br>닭갈비장국 ⑤⑥<br>치킨가스*소스 ①⑤⑥⑫⑬<br>감자샐러드 ①⑤<br>깍두기 ⑨<br>블루베리                        | 계살볶음밥 ①⑤⑥⑧<br>맑은장국 ⑤⑥<br>백김치 ⑨                                                      |
| 오후간식            | 소보루빵①②⑥, 우유 ②                                                                     | (어묵)우동 ⑤⑥                                                  | (오곡)시리얼, 우유 ②                                                 | 원고구마, 옥수수차                                                             | 크림빵①②⑥, 우유 ②                                                                        | 구운달걀 ①, 보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 428/11                                                                            | 423/18                                                     | 463/15                                                        | 475/20                                                                 | 522/19                                                                              | 340/16                                                                              |

|        |        |   |     |                |       |     |      |     |        |     |           |      |
|--------|--------|---|-----|----------------|-------|-----|------|-----|--------|-----|-----------|------|
| 원산지 표시 | 쌀(○표시) |   |     | 배추김치(백김치, 깍두기) |       | 콩   |      | 쇠고기 |        | 닭고기 | 돼지고기      | 오리고기 |
|        | 밥      | 죽 | 누룽지 | 배추             | 고춧가루  | 두부  | 콩비지  | 콩국수 | 국내산    | 한우  |           |      |
|        |        |   |     | 국내산            | 국내산   | 국내산 | -    | -   | 외국산    | -   | 국내산       | 국내산  |
|        | 수산물    |   |     |                | 식육가공품 |     |      |     | 수산물가공품 |     |           |      |
|        | 오징어    |   | 고등어 |                | 돈까스   |     | 너비아니 |     | 치킨가스   |     | 참치(가쓰오부시) |      |
|        | 원양산    |   | 국내산 |                | -     |     | -    |     | -      |     | -         |      |

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

|                                    |                      |                                    |
|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 과일                                 | 유제품                  | 기타                                 |
| 사과, 바나나, 배, (골드)키위, 꿀, 샤인머스켓, 딸기 등 | (유아용)치즈, (무가당)요구르트 등 | 두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등 |

|                 | 월                                                                                 | 화                                                        | 수                                                                                   | 목                                                    | 금                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              |                                                                                   |                                                          |                                                                                     | 1                                                    | 2                                                                                   |
| 저녁              | <div>★ 쪽쪽타임 메뉴</div> <div>7일 부추된장국</div>                                          |                                                          |                                                                                     | 쌀밥<br>우거지된장국 ⑤⑥<br>쇠불고기 ⑤⑥⑬<br>무나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨      | 현미밥<br>양배추맑은국 ⑤⑥<br>달걀말이 ①⑤<br>우영조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   |                                                          |                                                                                     | 356/17                                               | 355/13                                                                              |
|                 |                                                                                   |                                                          |                                                                                     | 249/12                                               | 249/9                                                                               |
| 날짜              | 5                                                                                 | 6                                                        | 7  | 8                                                    | 9                                                                                   |
| 저녁              |  | 칼보리밥<br>호박맑은국 ⑤⑥<br>돼지고기장조림 ⑩<br>치커리유자청무침<br>백김치 ⑨       | 마파두부덮밥 ⑤⑥<br>부추된장국 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                                      | 쌀밥<br>볶음국 ⑤⑥<br>닭갈비 ⑤⑥⑬<br>시금치나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨        |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 339/16                                                   | 326/11                                                                              | 419/21                                               |                                                                                     |
|                 |                                                                                   | 237/11                                                   | 228/8                                                                               | 293/15                                               |                                                                                     |
| 날짜              | 12                                                                                | 13                                                       | 14                                                                                  | 15                                                   | 16                                                                                  |
| 저녁              | 수수밥<br>유부맑은국 ⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭<br>취나물무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                             | 차조밥<br>쪽박된장국 ⑤⑥<br>돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬<br>파프리카무침 ⑤⑥<br>백김치 ⑨ | 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬<br>청경채맑은국 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                                   | 쌀밥<br>쇠고기뭇국 ⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>양배추나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 쌀밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>닭다리살구이 ⑤⑥⑬<br>가지나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 395/20                                                                            | 331/16                                                   | 320/17                                                                              | 361/15                                               | 357/16                                                                              |
|                 | 277/14                                                                            | 232/11                                                   | 224/12                                                                              | 253/11                                               | 250/11                                                                              |
| 날짜              | 19                                                                                | 20                                                       | 21                                                                                  | 22                                                   | 23                                                                                  |
| 저녁              | 현미밥<br>감자양파국 ⑤⑥<br>참치채소전 ⑤⑥<br>열갈이나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                  | 쌀밥<br>미역국 ⑤⑥<br>닭볶음탕 ⑤⑥⑬<br>오이나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨             | 돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩<br>시래기된장국 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                                 | 쌀밥<br>황태국 ⑤⑥<br>떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬<br>비타민샐러드*유자드레싱<br>배추김치 ⑨ | 쌀밥<br>맑은장국 ⑤⑥<br>오리주물럭 ⑤⑥<br>배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 387/17                                                                            | 354/16                                                   | 383/12                                                                              | 409/22                                               | 333/17                                                                              |
|                 | 271/12                                                                            | 248/11                                                   | 268/8                                                                               | 286/15                                               | 233/12                                                                              |
| 날짜              | 26                                                                                | 27                                                       | 28                                                                                  | 29                                                   | 30                                                                                  |
| 저녁              | 쌀밥<br>콩나물국 ⑤<br>달걀찜 ①<br>열무나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                         | 칼보리밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>돼지고기볶음 ⑩<br>호박나물 ⑤⑥<br>백김치 ⑨         | 닭살크림덮밥 ②⑬<br>피클 ⑬                                                                   | 쌀밥<br>양배추된장국 ⑤⑥<br>두부구이 ⑤⑥<br>연근조림 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨      | 쌀밥<br>근대맑은국 ⑤⑥<br>쇠고기장조림 ⑤⑥⑬<br>느타리버섯나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 303/13                                                                            | 357/16                                                   | 282/12                                                                              | 346/12                                               | 306/17                                                                              |
|                 | 212/9                                                                             | 250/11                                                   | 197/8                                                                               | 242/8                                                | 214/12                                                                              |

| 원산지<br>표시 | 쌀(○표시)      |   |     | 배추김치 (백김치) |      | 콩                                                                                                                                                                                   |     | 쇠고기 |    | 돼지고기 | 닭고기 | (훈제)오리고기 |
|-----------|-------------|---|-----|------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|------|-----|----------|
|           | 밥           | 죽 | 누룽지 | 배추         | 고춧가루 | 두부                                                                                                                                                                                  | 콩비지 | 국내산 | 한우 | 국내산  | 국내산 | 국내산      |
|           | 국내산         |   |     | 국내산        | 국내산  | 국내산                                                                                                                                                                                 | —   | 외국산 | —  |      |     |          |
|           | 수산물 및 식육가공품 |   |     |            |      | * 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.<br>* 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다.<br>* 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다.<br>※ OO연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망) |     |     |    |      |     |          |
|           | 참치(캔)       |   | 치킨  | 떡갈비        |      |                                                                                                                                                                                     |     |     |    |      |     |          |
|           | 다랑어         |   | 닭고기 | 돼지고기       | 쇠고기  |                                                                                                                                                                                     |     |     |    |      |     |          |
|           | 베트남산        |   | 국내산 | 국내산        | —    |                                                                                                                                                                                     |     |     |    |      |     |          |

\* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣