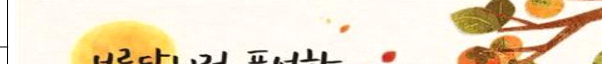


날짜	1일(화)	2일(수) 두뇌건강의날	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	★제철과일(배)	★채소스틱(토마토)⑫ +두유⑤	우영치즈죽②+깍두기	★제철과일(천도복숭아) +녹즙	쌀과자+두유⑤
1점심	백미밥(잡곡밥) 숙주장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) New 두부감자크림스프②⑤ [대체: 두부감장국⑤⑥] 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 포고버섯된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 무채들깨국⑤⑥ 두부채소양념찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	김밥소볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬ 미소장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	배추전⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ +차(결명자)	★찐 고구마+두유⑤	빵(플레인머핀)①②⑤⑥ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	505/17	655/25	671/23	583/26	529/19

날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수) 잔반없는날	10일(목)	11일(금) 서울미래밥상	12일(토)
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	★제철과일(바나나) +치즈②	★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트②	순두부죽⑤+깍두기	★제철과일(사과)+녹즙	쌀과자+우유②
2점심	백미밥(잡곡밥) 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당면불고기 ⑤⑥⑩ 우거지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 흰살생선전①⑤⑥ 브로콜리숙회+양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장라이스 ⑤⑥⑩⑬ 배추맑은국 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 근대된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 무생채 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 채소달걀스크램블①②⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑬ 1/2백미밥(잡곡밥) 배추김치/깍두기⑨
오후간식	감자버터구이②⑤	영양주먹밥⑤	물만두⑤⑥⑩	★찐 단호박+두유⑤	빵(카스테라)①②⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	626/21	589/23	512/22	531/20	621/23	600/24

날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수) 국없는날	17일(목)	18일(금) 서울미래밥상	19일(토)
오전간식	(저당)떡먹는요구르트②	★제철과일(천도복숭아)	★채소스틱(오이) +두유⑤	장국죽⑤⑥⑩+깍두기	★제철과일(배)+녹즙	쌀과자+두유⑤
3점심	백미밥(잡곡밥) 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 된장미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨	양배추참치덮밥 ⑤⑥⑩ [국 제공사: 우동국물⑤⑥] 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 감자얇은국⑤⑥ 돈육칼칼비구이⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 오징어묵국⑦ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼채소덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 숙주얇은국 배추김치/깍두기⑨
오후간식	아기핀빵⑤⑥	메밀비빔국수③⑤⑥	모닝빵잼샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)	★삶은 달걀①+두유⑤	곡물빵①②⑥⑭ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	543/24	527/17	522/18	594/24	607/23	568/20

날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
오전간식	미숫가루+우유②⑤	★제철과일(사과) +치즈②	★채소스틱(당근) +(저당)마시는요구르트②	 보름달처럼 풍성한 한가위 되세요.		
4점심	백미밥(잡곡밥) 미역국⑨ 달걀가리조림⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑮ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑰ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	유부초밥⑤	고구마견과류범벅②⑤⑭	채소전⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	597/32	538/25	611/34			

날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	■이달의 메뉴는 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 감자를 활용한 ‘두부감자크림스프’입니다. <주의사항> 원아에게 급·간식 제공 시 가급적 맵지 않게 조리해주시고, 조리 시 저염, 저당 조리법을 활용해 주시길 바랍니다. 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며, 배추김치와 깍두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②	★제철과일(메론)	★채소스틱(파프리카) +두유⑤	
5점심	백미밥(잡곡밥) 열갈이국 ⑤⑥ 가자미살구이 ⑤⑥ 토마토오이무침⑫ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 애호박장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 달걀탕① 마파두부볶음⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	아기우동 ⑤⑥	치즈주먹밥 ②⑤	팬케이크①②⑤⑥ +차(돌굴레)	
열량(kcal)/단백질(g)	504/25	555/19	575/20	

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. >

[원산지표시항목] : - 쌀(잡, 즉, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 병행어, 낙지, 명태(건재물 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex. 돈까스 돼지고기국내산)

원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치		쇠고기				수 산 및 식 육 가 공 품		
							국내산		외국산				
	백미	국내산	두부	외국산	배추	국내산	한우			햄(5일)		외국산	
							돼지 고기	국내산	수산물	참치(다랑어)(캔)(16일)		외국산	
	동태(8일)	돈육떡갈비(17일)	국내산										
	외국산	미트볼(19일)	국내산										
			순두부	외국산	고춧 가루	국내산	닭고기	국내산	오징어(18일)	진미채(23일)		외국산	
							외국산						
				오리 고기			국내산						