

구분	월	화	수	목	금		
오전간식	 10월 영양식단 안내 맛있고 건강한 식사로 아이들의 행복한 성장을 지원합니다. 영양간식 아이들의 성장과 건강을 위해 다양한 영양간식을 제공하고 있습니다. - 우유 및 유제품 - 제철 과일 간식 - 견과류(알러르기 유발 제외) - 곡물 간식 (편곡구아, 옥수수 등) - 수채 과일 등 10월 식단 특징 - 가을 제철 식재료를 활용한 건강한 식단 제공 - 면역력 강화를 위한 영양 균형 식단 구성 - 나트륨, 당, 지방을 줄인 안전한 급식 운영 - 알레르기 유발 식품은 사전에 안내드리며, 개인별 식단을 철저히 관리합니다. 아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 영양 최우선을 다하겠습니다.			한우당근죽⑤⑥/사인머스켓 155.0 5.5 단호박죽/오렌지 89.0 1.6			
점심	제철 과일 10월에는 달콤하고 영양이 풍부한 제철 과일을 제공합니다. - 사과 - 배 - 감 - 포도 - 귤 등 제철 과일 제철 과일에는 비타민과 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 장 건강에 도움이 됩니다. 영양간식 아이들의 성장과 건강을 위해 다양한 영양간식을 제공하고 있습니다. - 우유 및 유제품 - 제철 과일 간식 - 견과류(알러르기 유발 제외) - 곡물 간식 (편곡구아, 옥수수 등) - 수채 과일 등 10월 식단 특징 - 가을 제철 식재료를 활용한 건강한 식단 제공 - 면역력 강화를 위한 영양 균형 식단 구성 - 나트륨, 당, 지방을 줄인 안전한 급식 운영 - 알레르기 유발 식품은 사전에 안내드리며, 개인별 식단을 철저히 관리합니다. 아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 영양 최우선을 다하겠습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 닭살야채조림⑤⑥⑩ 마카로나셀러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 236.0 7.9 흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦	245.0 10.3		
오후간식	맛밤/우유② 208.0 7.2 소보로빵①②④⑤⑥/우유② 190.0 6.0			소보로빵①②④⑤⑥/우유② 190.0 6.0			
저녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 새우살카레볶음⑤⑥⑦ 다시마부각 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 233.0 7.8 백미밥 열무된장국⑤⑥ 매추리알장조림⑤⑥⑩ 과일샐러드 참나물겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 211.0 10.7						
날짜	5	6	7	8	9		
오전간식	 10월 5일 대체휴일 즐겁고 행복한 휴일 보내세요!			배추새우살죽/메론 84.0 1.9 차조밥 한우무국⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 267.0 12.3	밤타락죽②/감즙 *일품요리 (현장학습) 소고기주먹밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑩ 사인머스켓 265.0 9.0	닭살채소죽⑩/단감 흑미밥 콩나물국⑤ 두부당숙육⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑦ 151.0 5.3 크림우동②⑤⑥⑩/우유② 130.0 2.5	275.0 11.6
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 249.0 9.2			닭살채소죽⑩/단감 흑미밥 콩나물국⑤ 두부당숙육⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑦ 151.0 5.3 249.0 9.2	크림우동②⑤⑥⑩/우유② 130.0 2.5	275.0 11.6	
오후간식	맛밤/우유② 82.0 3.5 치즈주먹밥②⑤/우유② 151.0 5.3			249.0 9.2	크림우동②⑤⑥⑩/우유② 130.0 2.5		
저녁	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 249.0 9.2			닭살채소죽⑩/단감 흑미밥 콩나물국⑤ 두부당숙육⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑦ 151.0 5.3 249.0 9.2	크림우동②⑤⑥⑩/우유② 130.0 2.5	275.0 11.6	
날짜	12	13	14	15	16		
오전간식	한우감자누룽지죽②/배 79.0 2.7	대구살도둑채소죽/사과 153.0 2.7	한우채소죽⑩/단감 190.0 4.9	가자미살청경채죽/사인머스켓 90.0 1.7	단호박죽임자죽/감즙 141.0 6.2		
점심	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦ 218.0 11.4	백미밥 당근스프②⑤⑥⑩⑫ 돈육잡스태이크⑤⑥⑩⑫ 코를솔로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 254.0 8.9	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑦⑩ 미역국⑥⑩ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리푸플 깍두기⑤⑦ 241.0 10.8	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 260.0 14.7	흑미밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑦ 252.0 7.0		
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차 158.0 4.3	찐고구마/우유② 170.0 4.2	한도끼①②⑤⑥⑩/우유② 207.0 6.9	쌀국수⑩/우유② 82.0 1.9	완두앙금빵①②⑤⑥/우유② 166.0 6.1		
저녁	백미밥 김치국⑤⑦ 순살찜닭⑤⑥⑩ 단호박버무리①⑤ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 259.0 11.0	백미밥 순두부된장국⑤⑥⑧ 파프리카잡채⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 221.0 13.2	백미밥 버섯사브전골⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 올방개국무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 258.0 10.1	백미밥 된장찌개⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 178.0 6.9	백미밥 콩나물국⑤ 프리타타①⑤ 꿀고구마조림⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 395.0 18.5		
날짜	19	20	21	22	23		
오전간식	두부브로콜리옥수수죽/단감 212.0 4.0	전복죽/키위 229.0 5.3	영양달죽⑩/사과 60.0 2.6	달걀야채죽⑤⑥/파인애플 113.0 4.0	누룽지죽/배 88.0 1.9		
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦ 221.0 8.9	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육묵침⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 백김치⑤⑦ 289.0 15.8	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥⑩ 게살오이무침①⑤⑥⑧ 크루통샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 255.0 9.8	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 한우육전①⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑦ 306.0 15.1	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육묵살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 251.0 9.0		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/통글래자 122.0 2.6	삶은달걀①/식혜 174.0 8.9	채산드워치①②⑤⑥/우유② 114.0 3.2	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫/요구르트② 182.0 5.9	치즈롤빵①②⑤⑥/우유② 130.0 5.1		
저녁	백미밥 속갓동태탕⑤⑥ 오리로스⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 222.0 11.3	백미밥 우거지탕국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 연근부각 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 245.0 8.0	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 꽃빵⑤⑥ 꼬시래기무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 233.0 10.0	백미밥 맑은곰피지탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 김자반⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 279.0 13.1	백미밥 애호박수제비국⑤⑥ 새우버터구이②⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 치커리배무침 깍두기⑤⑦ 249.0 9.6		
날짜	26	27	28	29	30		
오전간식	한우무죽/멜론 45.0 2.2	흑임자고구마죽/사인머스켓 179.0 4.2	연어치즈죽②/단감 128.0 3.1	잔멸치표고버섯죽/바나나 174.0 6.9	두부양송이버섯죽/사과 116.0 0.0		
점심	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베류소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦ 266.0 11.9	백미밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 220.0 7.4	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑥⑩ (신)고구마세우김밥스전⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 279.0 9.0	백미밥 배추당면국⑤⑥ 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 취어채볶음⑤⑥ 치커리우자청무침 배추김치⑤⑦ 332.0 16.7	흑미밥 오징어국⑤⑥⑦ 한우잡채⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑦ 228.0 13.6		
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/보리차 178.0 4.8	찐감자/우유② 97.0 4.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 114.0 5.1	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩/우유② 123.0 3.0	마들렌①②⑤⑥/우유② 119.0 2.0		
저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑦ 243.0 10.5	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 266.0 12.0	백미밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 단호박버무리①⑤ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 334.0 15.4	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 261.0 9.8	흑미밥 열갈이국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 도라지당근무침⑤⑥ 깍두기⑤⑦ 225.0 10.7		
원산지 표시 사항	쌀,잡곡류,누룽지 국내산 돼지고기(식육가공품) 국내산 어육가공품 국내산 또는 베트남산원양산 (다랑어)	직접담금김치(배추,무) 국내산 닭고기/훈제오리고기 (식육가공품) 국내산 가자미,대구 미국	소금,고춧가루 국내산 삼치,고등어,오징어 국내산 돈까스 국내산	콩 (두부,연두부,순두부,콩비지, 유부,청국장) 국내산 임연수,코다리,동태 러시아산 연어 노르웨이	소고기(한우) 국내산 게살 국내산		

알레르기 유발식품 ※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)
 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, ...)