2026년 11월 참솔 식단표(1-2세)

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 | 단백질	415.3 | 16.2	398.9 | 15.8	397.0 | 13.5	403.6 | 15.7	436.4 | 15.5	391.5 | 16.3
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&우유②	우유②	씨리얼&우유②	당근스틱&떠먹는요구르트②	브로콜리양파스프②	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 귤 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	빵①②⑥&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차	치즈토마토스파게티②⑤⑥⑫	맘모스빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 | 단백질	404.6 | 12.5	422.6 | 17.2	405.4 | 10.7	407.7 | 14.8	401.2 | 16.2	381.2 | 15.6
일자	16	17	18	19푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	배&우유②	얼갈이죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫&보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 | 단백질	391.7 | 15.3	405.1 | 16.0	391.8 | 13.3	424.2 | 10.2	410.5 | 14.8	372.6 | 14.3
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날저염밥상	26	27	28
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	골드키위&떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧&홍시드레싱 귤 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤&옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 | 단백질	404.9 | 15.2	414.9 | 17.6	396.7 | 12.3	409.0 | 19.7	433.2 | 16.1	388.7 | 13.3
일자	30					
오전간식	바나나&치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 | 단백질	382.1 | 16.3					

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지표시	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)				수산물	수산물가공품(국가명)
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	치킨너겟	고등어	진미채
	호주산	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	닭 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩					
	국내산	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

★ 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

2026년 11월 참솔 식단표(3-5세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 푸드브릿지1주차	7 입동
오전간식	사과&우유②	근대채소죽	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	배&우유②	연근채소죽	우유②
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 달걀파국① ★청경채나물 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	찹쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 들깨버섯탕⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&우유②	유부초밥⑤&보리차	모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 | 단백질	638.9 | 24.9	613.7 | 24.4	652.3 | 24.2	620.9 | 24.1	671.4 | 23.9	602.3 | 25.2
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상	14
오전간식	바나나&우유②	우유②	씨리얼&우유②	당근스틱&떠먹는요구르트②	브로콜리양파스프②	우유②
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 귤 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 오렌지 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치주먹밥⑤⑥	빵①②⑥&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&둥굴레차	치즈토마토스파게티②⑤⑥⑫	맘모스빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 | 단백질	622.4 | 19.3	650.2 | 26.5	646.7 | 19.9	627.2 | 22.7	641.9 | 26.0	586.5 | 24.0
일자	16	17	18	19푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20	21
오전간식	방울토마토⑫&치즈②	달걀채소죽①	미숫가루⑤&우유②	배&우유②	얼갈이죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 연두부맑은국⑤ 단감 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	케첩달걀볶이①⑤⑥⑫&보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 | 단백질	602.6 | 23.5	623.3 | 24.6	631.8 | 26.8	652.7 | 15.6	631.6 | 22.8	573.2 | 22.1
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27	28
오전간식	사과&우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&우유②	골드키위&떠먹는요구르트②	모듬채소죽	우유②
점심	기장밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧&홍시드레싱 귤 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 메추리알브로콜리볶음①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑯ 양배추된장국⑤⑥ 배 깍두기⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&우유②	감자치즈호떡②⑤&옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량 | 단백질	623.0 | 23.4	638.3 | 27.2	627.6 | 21.2	629.3 | 30.3	666.4 | 24.8	598.0 | 20.5
일자	30					
오전간식	바나나&치즈②					
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨					
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩					
열량 | 단백질	587.9 | 25.1					

알레르기 안내
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지표시	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)				수산물	수산물가공품(국가명)
				훈제오리	탕수육	동그랑땡	치킨너겟	고등어	진미채
	호주산	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	닭 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산
	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩					
	국내산	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

2026년 11월 참솔 저녁식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
저녁	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ ★무생채 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리찜 ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
열량 / 단백질	259.0 / 11.2	236.5 / 11.8	241.7 / 8.1	236.9 / 11.5	236.1 / 8.2	238.0 / 10.3
일자	9	10	11	12	13	14
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨
열량 / 단백질	241.4 / 11.9	236.9 / 10.2	241.9 / 11.0	238.5 / 10.3	254.2 / 9.4	234.1 / 7.6
일자	16	17	18	19	20	21
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ ★시래기된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 물만두찜⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 방울토마토⑫ 깍두기⑨
열량 / 단백질	243.3 / 15.1	238.4 / 11.2	246.8 / 7.8	245.4 / 10.1	244.9 / 6.8	238.2 / 9.2
일자	23	24	25	26	27	28
저녁	기장밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양상추샐러드 깍두기⑨	찹쌀현미밥 들깨버섯탕⑤ 두부강정④⑤⑥⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ ★연근깨무침①⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨
열량 / 단백질	236.8 / 10.1	236.5 / 7.9	251.1 / 8.3	251.6 / 10.4	245.0 / 11.0	232.2 / 9.6
일자	30					
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
열량 / 단백질	246.8 / 10.7					

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)
				훈제오리	떡갈비	진미채
	호주산	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산 소고기 국내산	오징어 페루산

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품

2026년 11월 참솔 저녁식 식단표(3-5세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
저녁	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ ★무생채 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ ★오이생채 깍두기⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 연근돼지고기볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리찜 ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
열량 / 단백질	398.6 / 17.4	363.8 / 18.2	371.9 / 12.4	364.4 / 17.8	363.3 / 12.7	366.2 / 15.9
일자	9	10	11	12	13	14
저녁	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 바나나 배추김치⑨
열량 / 단백질	371.4 / 18.3	364.6 / 15.8	372.2 / 17.0	366.9 / 15.9	391.2 / 14.5	360.2 / 11.7
일자	16	17	18	19	20	21
저녁	찹쌀현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ ★시래기된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 물만두찜⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀파국① 방울토마토⑫ 깍두기⑨
열량 / 단백질	374.4 / 23.3	366.9 / 17.3	379.7 / 12.1	377.7 / 15.6	376.8 / 10.5	366.5 / 14.2
일자	23	24	25	26	27	28
저녁	기장밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양상추샐러드 깍두기⑨	찹쌀현미밥 들깨버섯탕⑤ 두부강정④⑤⑥⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ ★연근깨무침①⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 연두부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 연두부맑은국⑤ 귤 배추김치⑨
열량 / 단백질	364.3 / 15.6	363.8 / 12.2	386.5 / 12.9	387.1 / 16.0	377.0 / 17.0	356.4 / 14.7
일자	30					
저녁	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기자장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
열량 / 단백질	379.7 / 16.4					

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)		수산물가공품(국가명)
				훈제오리	떡갈비	진미채
	호주산	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산 소고기 국내산	오징어 페루산

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품