



일 자	알레르기 유발식품			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				잔죽 ¹⁹	바나나	
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. 654.5/26.3/348.4			혼합잡곡밥 ⁵⁶ (조개살 ¹⁸)버섯국 ⁵⁶ 돼지갈비찜 ⁵⁶¹⁰ 가지나물 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	쇠고기짜장밥 ²⁵⁶⁹¹⁰¹²¹⁵¹⁸ 저염호박국 ⁵⁶⁹ 만두 ¹⁵⁶¹⁰ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	
오후간식				맛탕 ⁵ 719.6/23.4/151.3	카스텔라 ¹⁰²⁵⁶ , 우유 ² 733.0/22.9/280.1	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	사과	바나나	게살죽 ¹⁵⁶⁸		과일(감)
점 심		쌀밥 쇠고기(미역)국 ⁵⁶¹⁵ 멸치(크래베리)볶음 ⁵⁶ 연근조림 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	쇠고기볶음밥 ⁵⁶¹⁵ 햄구이 ⁵⁶¹⁰ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 마시는요거트 ²	오색비빔밥 ¹⁵⁶¹⁵ 팽이국 ⁵⁶ 달걀찜 ¹⁹ 김구이 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)		연근볶음밥 ⁵⁶⁹¹⁰¹⁵¹⁸ 달걀국 ¹⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전 ¹⁵⁶¹⁷ , 식혜 607.6/17.9/193.2	절편, 보리차 ³ (현미과자, 우유 ²) 653.2/24.0/308.0	데니쉬 ¹⁰²⁵⁶ , 우유 ² 739.4/23.4/336.1		파운드케익 ¹²⁵⁶¹⁰¹⁵ 우유 ² 659.7/25.4/255.0
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오십! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	사과	굴	씨리얼 ⁵ , 우유 ²	달걀죽 ¹⁵⁶	바나나	과일(포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ⁵⁶ 감자국 ⁵⁶ 두부구이 ⁵⁶ 숙주나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	차조밥 쇠고기샤브 ⁵⁶¹⁵ 메추리알조림 ¹⁵⁶ 파래자반 ⁵ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	찰보리밥 오징어국 ⁵⁶¹⁷ 제육볶음 ⁵⁶¹⁰ 브로콜리무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	혼합잡곡밥 ⁵⁶ 묵국 ⁵⁶⁹ 닭살(카레 ²⁵⁶¹⁵¹⁸)조림 ⁵⁶⁹ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	기장밥 장국 ⁵⁶ 생선가스 ¹⁵⁶¹² 저당(연근)샐러드 ¹²⁵⁶¹² 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	가지볶음밥 ⁵⁶⁹¹⁰¹⁵¹⁸ (둘개)무국 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	찐고구마, 우유 ² 604.5/24.4/349.9	설기떡, 결명자차 ³ (현미과자, 우유 ²) 623.9/21.6/167.7	유부초밥 ⁵⁶¹⁶ 666.7/28.7/260.6	멸치국수 ¹⁵⁶⁹ 718.3/30.1/260.2	초코롤빵 ¹²⁴⁵⁶ 우유 ² 773.3/27.3/252.3	찐감자 ⁵¹² , 보리차 621.6/15.4/115.8
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	당근, 치즈 ²	(단)호박죽 ⁵⁶	씨리얼 ⁵ , 우유 ²	배	굴	과일(바나나)
점 심	쌀밥 쇠고기(당면)국 ⁵⁶¹⁵ (참치)마파두부 ⁵⁶⁹¹³ 버섯나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	기장밥 시금치국 ⁵⁶ 닭볶음탕 ⁵⁶¹²¹⁵ 콩나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	찰현미밥 청국장 ⁵⁶⁹¹⁰ 달걀말이 ¹⁵¹² 연근(깨소스)무침 ¹⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	수수밥 어묵국 ⁵⁶ 쇠고기숙주볶음 ⁵⁶⁹¹¹¹⁸ 묵무침 ⁵⁶⁹ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	혼합잡곡밥 근대국 ⁵⁶ 수육 ⁵⁶⁹¹⁰ 무생채 ⁹ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	(베이컨 ¹⁰)볶음밥 ⁵⁶⁹¹⁵¹⁸ 부추국 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	새우알리오올리오 ²⁵⁶⁹ 스파게티 790.1/28.3/326.4	꿀떡, 현미차 ³ (현미과자, 우유 ²) 615.6/23.6/156.1	만둣국 ¹⁵⁶¹⁰¹⁵ 648.6/27.8/337.3	주먹밥 ⁵⁶¹⁵ 660.8/23.7/321.8	모닝롤 ¹²⁵ , 우유 ² 643.3/24.8/214.8	연유샌드 ¹²⁵⁶¹⁰¹² , 두유 600.4/16.7/146.1
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	바나나	미역죽 ⁵⁶	오이, 요거트 ²	(미숫가루 ⁵⁶)우유 ²	감	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ⁵⁶ 콩나물국 ⁵⁶⁹ 두부조림 ⁵⁶ 시금치나물 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	차조밥 우거지국 ⁵⁶ 오리느타리구이 ⁵⁶⁹¹³ 연근볶음 ⁵ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	기장밥 달걀국 ⁵⁶¹⁵ 장조림 ¹⁵⁶¹⁰ 조미김 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	다진흑미밥 김치찌개 ⁵⁶⁹¹⁰ 된장주물럭 ⁵⁶⁹¹⁰¹⁸ 상추(사과)무침 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	달걀볶음밥 ¹⁵⁶⁹¹⁰¹²¹⁵¹⁸ 부추장국 ⁵⁶ 새우가스 ¹⁴⁵⁶⁹¹²¹⁸ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 굴	브로콜리볶음밥 ⁵⁶⁹¹⁰¹⁸ 두부국 ⁵⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	굴림감자 ²⁵ , 우유 ² 712.4/26.7/365.2	(비트)팬케이크 ¹²⁵⁶ 722.9/24.1/253.7	시루떡 ⁵ , 보리차 ³ (현미과자, 우유 ²) 613.6/26.8/220.7	(카레 ²⁵⁶¹⁵¹⁸)우동 ¹⁵⁶⁹ 676.4/23.7/166.8	치즈팡 ¹²⁵⁶ , 우유 ² 717.8/29.8/285.0	보름달빵 ¹²⁵⁶ , 우유 ² 674.0/19.2/161.6

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (잡쌀,현미,목미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)										
	너비아니(돈육)		너갯(닭고기)	생선가스(명태)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)	완자(돈육)			베이컨(돈육)	햄(돈육)
	국내산		국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산			스페인, 덴마크 등	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



일 자	알레르기 유발식품			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				자죽 ¹⁹	바나나	
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. 654.5/26.3/348.4			혼합잡곡밥 ^{5⑥} (조개살 ¹⁸)버섯국 ^{5⑥} 돼지갈비찜 ^{5⑥⑩} 가지나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	쇠고기짜장밥 ^{2⑤⑥⑩⑫⑬} 저염호박국 ^{5⑥⑨} 만두 ^{1⑤⑥⑩} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	
오후간식				맛탕 ⁶	카스텔라 ^{1②③⑥} , 우유 ²	
kcal/단백질/칼슘				719.6/23.4/151.3	733.0/22.9/280.1	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	사과	바나나	게살죽 ^{1⑤⑥⑧}		과일(감)
점 심		쌀밥 쇠고기(미역)국 ^{5⑥⑪} 멸치(크랜베리)볶음 ^{5⑥} 연근 조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 채소감자전 ^{1⑤⑥⑪} , 식혜	쇠고기볶음밥 ^{5⑥⑪} 햄구이 ^{5⑥⑩} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 마시는요거트 ²	오색비빔밥 ^{1⑤⑥⑪} 팽이국 ^{5⑥} 달걀찜 ^{1⑨} 김구이 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)		연근볶음밥 ^{5⑥⑨⑩⑬} 달걀국 ^{1⑤⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 푹푹하게 해줘요.		절편, 보리차 ³	데니쉬 ^{1②⑤⑥} , 우유 ²		파운드케익 ^{1②⑤⑥⑩⑭} 우유 ²
kcal/단백질/칼슘		607.6/17.9/193.2	653.2/24.0/308.0	739.4/23.4/336.1		
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당! 오십! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	사과	굴	씨리얼 ⁶ , 우유 ²	달걀죽 ^{1⑤⑥}	바나나	과일(포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ^{5⑥} 감자국 ^{5⑥} 두부구이 ^{5⑥} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	차조밥 쇠고기샤브 ^{5⑥⑪} 메추리알조림 ^{1⑤⑥} 파래자반 ³ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	찰보리밥 오징어국 ^{5⑥⑪} 제육볶음 ^{5⑥⑩} 브로콜리무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	혼합잡곡밥 ^{5⑥} 묵국 ^{5⑥⑥} 달걀(카레 ^{1②③⑬})조림 ^{5⑥⑥} 미역줄기볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	기장밥 장국 ^{5⑥} 생선가스 ^{1⑤⑥⑫} 저당(연근)샐러드 ^{1②⑤⑥⑫} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	가지볶음밥 ^{5⑥⑨⑩⑬⑭} (들깨)무국 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	찐고구마, 우유 ²	설기떡, 결명자차 ³	유부초밥 ^{5⑥⑪}	멸치국수 ^{1⑤⑥⑨}	초코롤빵 ^{1②④⑤⑥} 우유 ²	찐감자 ^{5⑫} , 보리차
kcal/단백질/칼슘	604.5/24.4/349.9	623.9/21.6/167.7	666.7/28.7/260.6	718.3/30.1/260.2	773.3/27.3/252.3	621.6/15.4/115.8
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	당근, 치즈 ²	(단)호박죽 ^{5⑥}	씨리얼 ⁶ , 우유 ²	배	굴	과일(바나나)
점 심	쌀밥 쇠고기(당면)국 ^{5⑥⑪} (참치)마파두부 ^{5⑥⑨⑬} 버섯나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	기장밥 시금치국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑫⑬} 콩나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	찰현미밥 청국장 ^{5⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{1⑤⑫} 연근(깨소스)무침 ^{1⑤⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	수수밥 어묵국 ^{5⑥} 쇠고기숙주볶음 ^{5⑥⑨⑬⑭} 묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	혼합잡곡밥 근대국 ^{5⑥} 수육 ^{5⑥⑨⑩} 무생채 ⁹ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	(베이컨 ¹⁰)볶음밥 ^{5⑥⑨⑬⑭} 부추국 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	새우알리오올리오 ^{2⑤⑥⑨} 스파게티	꿀떡, 현미차 ³	만둣국 ^{1⑤⑥⑩⑬}	주먹밥 ^{5⑥⑬}	모닝롤 ^{1②⑤} , 우유 ²	연유샌드 ^{1②⑤⑥⑩⑫} , 두유
kcal/단백질/칼슘	790.1/28.3/326.4	615.6/23.6/156.1	648.6/27.8/337.3	660.8/23.7/321.8	643.3/24.8/214.8	600.4/16.7/146.1
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	바나나	미역죽 ^{5⑥}	오이, 요거트 ²	(미숫가루 ^{5⑥})우유 ²	감	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ^{5⑥} 콩나물국 ^{5⑥⑨} 두부조림 ^{5⑥} 시금치나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	차조밥 우거지국 ^{5⑥} 오리느타리구이 ^{5⑥⑨⑬} 연근볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	기장밥 달걀국 ^{5⑥⑤} 장조림 ^{1⑤⑥⑩} 조미김 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	다진흑미밥 김치찌개 ^{5⑥⑨⑩} 된장주물럭 ^{5⑥⑨⑬} 상추(사과)무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	달걀볶음밥 ^{1⑤⑥⑨⑫⑬⑭} 부추장국 ^{5⑥} 새우까스 ^{1④⑤⑥⑨⑫⑬} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 굴	브로콜리볶음밥 ^{5⑥⑨⑩⑬⑭} 두부국 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	굴림감자 ^{2⑤} , 우유 ²	(비트)팬케이크 ^{1②⑤⑥}	시루떡 ⁵ , 보리차 ³	(카레 ^{1②③⑬})우동 ^{1⑤⑥⑨}	치즈빵 ^{1②⑤⑥} , 우유 ²	보름달빵 ^{1②⑤⑥} , 우유 ²
kcal/단백질/칼슘	712.4/26.7/365.2	722.9/24.1/253.7	613.6/26.8/220.7	676.4/23.7/166.8	717.8/29.8/285.0	674.0/19.2/161.6

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 묵미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생일/이벤트/전학식 단
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)										
너비아니(돈육)	너갯(달고기)		생선가스(명태)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)	완자(돈육)			베이컨(돈육)	햄(돈육)	
국내산	국내산		러시아산	국내산	원양산	국내산			스페인, 덴마크 등	국내산	

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1~2세 900kcal 20g, 만 3~5세 1,400kcal 25g입니다.



2026년 10월 저녁 식단표 (만3~5세)

중계어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀(02-970-7937)

일 자				10/1 (목)	10/2 (금)
저 녁				잡곡밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	쌀밥 감자국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 조미김 배추김치⑨(깍두기⑨)
저녁간식				우유②	요거트②
kcal/단백질/칼슘				496.8 / 19.2 / 273.2	492.7 / 21.2 / 260.5
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
저 녁		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무된장국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥⑫ 파래자반⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림⑤⑥⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	
저녁간식		우유②	과일⑩⑫(사과)	과일⑩⑫(감)	
kcal/단백질/칼슘		423.9 / 18.1 / 214.0	499.3 / 19.3 / 194.9	545.8 / 20.9 / 138.3	
일 자	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
저 녁	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	야채볶음밥 다시마장국⑤⑥ 너겟①②⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②
저녁간식	요거트②	우유②	과일⑩⑫(귤)	우유②	요거트②
kcal/단백질/칼슘	512.8 / 30.2 / 277.0	472.7 / 18.9 / 276.2	492.7 / 21.4 / 175.2	635.1 / 30.8 / 305.4	618.4 / 27.3 / 363.1
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
저 녁	쌀밥 미역국⑤⑥⑮ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	달걀연근볶음밥⑤⑥⑨⑯⑰ 건새우국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 간장불고기⑤⑥⑩ 새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 삼계탕①⑤⑮ 어묵볶음⑤⑥⑨⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국①⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑯ 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)
저녁간식	두유⑤	우유②	과일⑩⑫(포도)	과일⑩⑫(바나나)	요거트②
kcal/단백질/칼슘	604.1 / 22.0 / 156.6	546.3 / 23.0 / 346.1	462.0 / 17.8 / 129.4	577.8 / 27.0 / 124.1	688.0 / 49.1 / 374.6
일 자	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
저 녁	잡곡밥⑤⑥ 두부장국⑤⑥ 제육콩나물볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨(깍두기⑨)	해물굴소스된장①②⑤⑥⑨⑯⑰⑱ 파말은국⑤⑥ 도토리묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 들깨국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	쌀밥 버섯장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
저녁간식	요거트②	우유②	과일⑩⑫(사과)	우유②	요거트②
kcal/단백질/칼슘	463.9 / 24.0 / 277.1	477.9 / 15.3 / 292.2	457.4 / 21.3 / 159.6	504.4 / 17.5 / 282.1	531.3 / 22.1 / 274.8

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찰쌀,현미,흑미)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	
		배추	고춧가루	두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	
	닭고기	오징어	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				
			떡갈비(돈육)	햄(돈육)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	완자(돈육)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.