



일 자				10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				양배추죽 ^{⑤⑥}	포도	
점 심				잡곡밥 ^{⑤⑥} 버섯국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기짜장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} ^⑮ 저염호박국 ^{⑤⑥⑨} 토마토달걀볶음 ^{①⑤⑫} 깍두기 ^⑨	
오후간식				맛탕 ^⑤	카스텔라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	
kcal/단백질/칼슘				503.7/16.4/105.9	513.1/16.0/196.1	
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	미숫가루우유 ^{②⑤⑥}	두부죽 ^{⑤⑥}		굴
점 심		잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 아욱국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑮} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오색비빔밥 ^{①⑤⑥⑬} 팽이국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^{①⑨} 김구이 깍두기 ^⑨		연근볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} ^⑮ 달걀국 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	▪ 피를 만들게 도와요. ▪ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전 ^{①⑤⑥⑰} , 식혜	치즈볼 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	겉겹이치즈스틱 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		칼국수 ^{⑤⑥⑨⑮}
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3		461.8/17.8/178.5
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수) 생일밥상	10/15 (목)	10/16(금) 일당! 오심! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	사과	감	바나나	달걀죽 ^{①⑤⑥}	배	포도
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 감자국 ^{⑤⑥} 두부구이 ^{⑤⑥} 숙주나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기샤브 ^{⑤⑥⑬} 메추리알조림 ^{①⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥⑬} 불고기 ^{⑤⑥⑩⑬} 샐러드 ^{①②⑤⑥⑫} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 묵국 ^{③⑤⑥} 달걀조림 ^{⑤⑥⑮} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 장국 ^{⑤⑥} 돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 저당연근샐러드 ^{①②⑤⑥} ^⑫ 깍두기 ^⑨	가지볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} ^⑮ 무국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	찐고구마, 우유 ^②	너겟 ^{①⑤⑥⑮} , 차(보리차) ^③	케이크 ^{①②⑤⑥} , 주스 ^{⑪⑫}	멸치국수 ^{①⑤⑥⑨}	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} , 우유 ^②	삶은달걀 ^① , 우유 ^②
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	436.7/15.1/117.4	481.7/18.9/127.1	502.8/21.0/182.1	541.3/19.1/176.6	435.1/10.7/81.1
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	포도	현미스낵, 우유 ^②	타락죽 ^②	사과	배
점 심	쌀밥 쇠고기국 ^{⑤⑥⑬} 마파두부 ^{⑤⑥⑨⑬} 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 시금치국 ^{⑤⑥} 달걀볶음 ^{⑤⑥⑫⑮} 콩나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 청국장 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{①⑤⑫} 연근깨소스무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 유부국 ^{⑤⑥} 쇠고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑨} ^{⑬⑮} 묵무침 ^{③⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 근대국 ^{⑤⑥} 수육 ^{⑤⑥⑨⑩} 무생채 ^⑨ 배추김치 ^⑨	볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑬⑮} 부추국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	새우알리오올리오 ^{②⑤⑥} ^⑨	탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫} , 차(보리차) ^③	주먹밥 ^{⑤⑥⑬}	찐감자, 우유 ^②	모닝롤 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑫}
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	430.9/16.5/109.3	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4	420.3/11.7/102.3
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	바나나	사과	오이, 요거트 ^②	고구마죽 ^②	감	배
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 콩나물국 ^{⑤⑥⑨} 두부조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 우거지국 ^{⑤⑥} 쇠고기오이볶음 ^{⑤⑥⑬} 연근볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 달걀국 ^{⑤⑥⑮} 장조림 ^{①⑤⑥⑩} 조미김 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 된장주물럭 ^{⑤⑥⑨⑩⑮} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑬} ^⑮ 부추장국 ^{⑤⑥} 새우강정 ^{①④⑤⑥⑨⑫⑮} 깍두기 ^⑨	브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} ^⑮ 두부국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	굴린감자 ^{②⑤} , 우유 ^②	팬케이크 ^{①②⑤⑥}	찐단호박, 우유 ^②	카레 ^{②⑤⑥⑩} 우동 ^{①⑤⑥⑧⑨}	찐빵, 우유 ^②	고구마전 ^{①⑤⑥}
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	506.0/16.9/177.6	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5	471.8/13.4/113.1

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

■ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 경우 또는 기타표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식 시 미리 알려주시면 주의하겠습니다.

■ 위 식단은 기관 및 식품 수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있으며, 대체 시 대체내용을 현관 급식보판대와 게시판에 게재하고 있습니다. 참고하시기 바랍니다.

■ ※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(전미제 해물원자 등) / 꽃게 / 명태(동태 코다리 생태 명엽제 동태포 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 남치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치종조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이(명개) / 전복 / 방어 / 부세입니다.

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩	가공품			
		배추	고춧가루	두부	치킨너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	탕수육(돈육)	햄(돈육)
		국내산	국산	국산	국내산	국산	국산	국산
		쇠고기		돼지고기			닭고기	
		국내산 한우		국내산			국내산	

알레르기
유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 원에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 확인해 제한하고 있습니다.



일 자				10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				양배추죽 ^{⑤⑥}	포도	
점 심				잡곡밥 ^{⑤⑥} 버섯국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기짜장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} ^⑮ 저염호박국 ^{⑤⑥⑨} 토마토달걀볶음 ^{①⑤⑫} 깍두기 ^⑨	
				맛탕 ^⑤	카스텔라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	
오후간식				719.6/23.4/151.3	733.0/22.9/280.1	
kcal/단백질/칼슘						
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	미숫가루우유 ^{②⑤⑥}	두부죽 ^{⑤⑥}		굴
점 심		잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 아욱국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오색비빔밥 ^{①⑤⑥⑮} 팽이국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^{①⑨} 김구이 깍두기 ^⑨		연근볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} ^⑮ 달걀국 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨
		채소감자전 ^{①⑤⑥⑦} , 식혜	치즈볼 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	겉겹이치즈스틱 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		칼국수 ^{⑤⑥⑨⑮}
오후간식	피를 만들게 도와요. 머리를 똑똑하게 헤쳐요.					659.7/25.4/255.0
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) 생일밥상	10/15 (목)	10/16(금) 일당! 오실! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	사과	감	바나나	달걀죽 ^{①⑤⑥}	배	포도
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 감자국 ^{⑤⑥} 두부구이 ^{⑤⑥} 숙주나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기샤브 ^{⑤⑥⑮} 메추리알조림 ^{①⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥⑮} 불고기 ^{⑤⑥⑩⑮} 샐러드 ^{①②⑤⑥⑫} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 묵국 ^{③⑤⑥} 닭살조림 ^{⑤⑥⑮} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 장국 ^{⑤⑥} 돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 저당연근샐러드 ^{①②⑤⑥} ^⑫ 깍두기 ^⑨	가지볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑮} ^⑮ 무국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
		찐고구마, 우유 ^②	너겟 ^{①⑤⑥⑮} , 차(보리차) ^③	케이크 ^{①②⑤⑥} , 주스 ^{⑪⑫}	멸치국수 ^{①⑤⑥⑨}	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} , 우유 ^②
kcal/단백질/칼슘	604.5/24.4/349.9	623.9/21.6/167.7	481.7/18.9/127.1	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	포도	현미스낵, 우유 ^②	타락죽 ^②	사과	배
점 심	쌀밥 쇠고기국 ^{⑤⑥⑮} 마파두부 ^{⑤⑥⑨⑮} 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 시금치국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑫⑮} 콩나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 청국장 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{①⑤⑫} 연근깨소스무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 유부국 ^{⑤⑥} 쇠고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑨} ^{⑮⑮} 묵무침 ^{③⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 근대국 ^{⑤⑥} 수육 ^{⑤⑥⑨⑩} 무생채 ^⑨ 배추김치 ^⑨	볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑮⑮} 부추국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
		새우알리오올리오 ^{②⑤⑥} ^⑨	탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫} , 차(보리차) ^③	주먹밥 ^{⑤⑥⑮}	찐감자, 우유 ^②	모닝볼 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②
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	사과	오이, 요거트 ^②	고구마죽 ^②	감	배
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 콩나물국 ^{⑤⑥⑨} 두부조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 우거지국 ^{⑤⑥} 쇠고기오이볶음 ^{⑤⑥⑮} 연근볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 닭살국 ^{⑤⑥⑮} 장조림 ^{①⑤⑥⑩} 조미김 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 된장주물럭 ^{⑤⑥⑨⑩⑮} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑮} ^⑮ 부추장국 ^{⑤⑥} 새우강정 ^{①④⑤⑥⑨⑫⑮} 깍두기 ^⑨	브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑮} ^⑮ 두부국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
		굴린감자 ^{②⑤} , 우유 ^②	팬케이크 ^{①②⑤⑥}	찐단호박,우유 ^②	카레 ^{②⑫⑮⑮} 우동 ^{①⑤⑥⑧⑨}	찐빵, 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

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 경우 또는 기타표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식 시 미리 알려주시면 주의하겠습니다.

■ 위 식단은 기관 및 식품 수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있으며 대체 시 대체내용을 현관 급식보판과 대외 게시판에 게재하고 있습니다. 참고하시기 바랍니다.

■ ※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(전미제 해물원자 등) / 꽃게 / 명태(동태 코다리 생태 명엽제 동태포 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 남치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁창(아명게) / 전복 / 방어 / 부세입니다.

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩	가공품			
		배추	고춧가루	두부	치킨너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	탕수육(돈육)	햄(돈육)
		국내산	국산	국산	국내산	국산	국산	국산
		쇠고기 국내산 한우		돼지고기 국내산			닭고기 국내산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 원에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 확인해 제한하고 있습니다.