



| 일 자         | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                 | 10/1 (목)                                                | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                   | 10/3(토) 개천절                        |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                 | 잔죽⑩                                                     | 바나나                                                   |                                    |
| 점 심         | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. |                                                      |                                                 | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 쇠고기짜장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>저염호박국⑤⑥⑨<br>달걀볶음①⑤<br>배추김치⑨     |                                    |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                 | 연근맛탕⑤                                                   | 카스텔라①②⑤⑥,<br>우유②                                      |                                    |
| 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!<br>저탄소 지구밥상교육!<br>연근                                                                                                                                                                                                                                          | 사과                                                   | 미숫가루우유②⑤⑥                                       | 게살죽①⑤⑥⑧                                                 |                                                       | 굴                                  |
| 점 심         | <br>■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 똑똑하게 해줘요.                                                                                                                                                                                                                                     | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>멸치볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 오색비빔밥①⑤⑥⑬<br>팽이국⑤⑥<br>너비아니<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯<br>김구이<br>깍두기⑨    |                                                       | 연근볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>달걀국①⑤⑥<br>깍두기⑨  |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 채소감자전①⑤⑥⑦⑮,<br>식혜                                    | 찐빵①②⑤⑥, 우유②                                     | 잡곡빵①②⑤⑥, 우유②                                            |                                                       | 칼국수⑤⑥⑨⑮                            |
| 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)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/13 (화)                                            | 10/14 (수)                                       | 10/15 (목)                                               | 10/16(금)<br>일당!오심! 저당밥상                               | 10/17 (토)                          |
| 오전간식        | 토마토⑫                                                                                                                                                                                                                                                                     | 포도                                                   | 현미스낵, 우유②                                       | 달걀죽①⑤⑥                                                  | 바나나                                                   | 포도                                 |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>감자국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                            | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑬<br>메추리알조림①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>순두부국⑤⑥⑨<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>배추김치⑨     | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>닭살가래조림<br>②⑤⑥⑫⑬⑮⑯<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>저당연근샐러드<br>①②⑤⑥⑫<br>배추김치⑨   | 가지볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>무국⑤⑥<br>깍두기⑨    |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                | 너겟①⑤⑥⑮, 차③                                           | 유부초밥⑤⑥⑬                                         | 멸치국수①⑤⑥⑨                                                | 소보로빵①②④⑤⑥,<br>우유②                                     | 삶은달걀①, 우유②                         |
| kcal/단백질/칼슘 | 423.2/17.1/244.9                                                                                                                                                                                                                                                         | 436.7/15.1/117.4                                     | 466.7/20.1/182.4                                | 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)<br>저탄소 지구밥상: 연근                        | 10/22 (목)                                               | 10/23 (금)                                             | 10/24 (토)                          |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                                                                                                                                                                                                                                                  | 포도                                                   | 씨리얼⑤, 우유②                                       | 타락죽②                                                    | 사과                                                    | 배                                  |
| 점 심         | 쌀밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥⑨⑮<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                           | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑮<br>콩나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쌀밥<br>청국장⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음<br>⑤⑥⑨⑬⑮<br>묵무침③⑤⑥<br>깍두기⑨    | 쌀밥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>배추김치⑨                | 볶음밥⑤⑥⑨⑬⑮<br>부추국⑤⑥<br>깍두기⑨          |
| 오후간식        | 알리오올리오②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                | 찐고구마, 우유②                                            | 만둣국①⑤⑥⑩⑮                                        | 찐감자, 우유②                                                | 크루통①②⑤⑥,<br>스프②⑤⑥                                     | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫                         |
| 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)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/27 (화)                                            | 10/28 (수)                                       | 10/29 (목)                                               | 10/30 (금)                                             | 10/31 (토)                          |
| 오전간식        | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                        | 사과                                                   | 오이, 요거트②                                        | 고구마죽②                                                   | 감                                                     | 배                                  |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>오징어무침⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥⑤⑥<br>우거지국⑤⑥<br>오리느타리구이<br>⑤⑥⑨⑮<br>연근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>닭살국⑤⑥⑮<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>배추김치⑨         | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 달걀볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮<br>부추장국⑤⑥<br>닭날개조림⑤⑥⑮<br>배추김치⑨<br>굴 | 브로콜리볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>두부국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                              | 팬케이크①②⑤⑥                                             | 찐단호박, 우유②                                       | 우동①⑤⑥⑧⑨                                                 | 마늘빵①②⑤⑥,<br>우유②                                       | 고구마전①⑤⑥                            |
| 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                   |

| 원산지 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)<br>(참쌀, 현미, 흑미) | 배추김치 |      | 콩        |     | 쇠고기     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기    | 오징어 |
|-----|----------------------------------|------|------|----------|-----|---------|------|-----|---------|-----|
|     |                                  | 배추   | 고춧가루 | 두부       | 순두부 |         |      |     |         |     |
|     | 국내산                              | 국내산  | 국내산  | 국내산      | 국내산 | 국내산 한우  | 국내산  | 국내산 | 국내산     | 원양산 |
|     | 가공품                              |      |      |          |     |         |      |     |         |     |
|     | 너비아니(돈육)                         |      |      | 진미채(오징어) |     | 너겟(닭고기) |      |     | 돈가스(돈육) |     |
|     | 국내산                              |      |      | 페루산      |     | 국내산     |      |     | 국내산     |     |



| 일 자         | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                 | 10/1 (목)                                                | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                   | 10/3(토) 개천절                        |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                 | 잔죽⑩                                                     | 바나나                                                   |                                    |
| 점 심         | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. |                                                      |                                                 | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 쇠고기짜장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>저염호박국⑤⑥⑨<br>달걀볶음①⑤<br>배추김치⑨     |                                    |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                 | 연근맛탕⑤                                                   | 카스텔라①②⑤⑥,<br>우유②                                      |                                    |
| 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!<br>저탄소 지구밥상교육!<br>연근                                                                                                                                                                                                                                          | 사과                                                   | 미숫가루우유②⑤⑥                                       | 게살죽①⑤⑥⑧                                                 |                                                       | 굴                                  |
| 점 심         |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>멸치볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 오색비빔밥①⑤⑥⑬<br>팽이국⑤⑥<br>너비아니<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯<br>김구이<br>깍두기⑨    |                                                       | 연근볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>달걀국①⑤⑥<br>깍두기⑨  |
| 오후간식        | ■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 똑똑하게<br>해줘요.                                                                                                                                                                                                                                      | 채소감자전①⑤⑥⑦,<br>식혜                                     | 찐빵①②⑤⑥, 우유②                                     | 잡곡빵①②⑤⑥, 우유②                                            |                                                       | 칼국수⑤⑥⑨⑯                            |
| 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)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/13 (화)                                            | 10/14 (수)                                       | 10/15 (목)                                               | 10/16(금)<br>일당!오심! 저당밥상                               | 10/17 (토)                          |
| 오전간식        | 토마토⑫                                                                                                                                                                                                                                                                     | 포도                                                   | 현미스낵, 우유②                                       | 달걀죽①⑤⑥                                                  | 바나나                                                   | 포도                                 |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>감자국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                            | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑬<br>메추리알조림①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>순두부국⑤⑥⑨<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>배추김치⑨     | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>닭살가래조림<br>②⑤⑥⑫⑬⑮⑯<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>저당연근샐러드<br>①②⑤⑥⑫<br>배추김치⑨   | 가지볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>무국⑤⑥<br>깍두기⑨    |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                | 너겟①⑤⑥⑮, 차③                                           | 유부초밥⑤⑥⑬                                         | 멸치국수①⑤⑥⑨                                                | 소보로빵①②④⑤⑥,<br>우유②                                     | 삶은달걀①, 우유②                         |
| kcal/단백질/칼슘 | 423.2/17.1/244.9                                                                                                                                                                                                                                                         | 436.7/15.1/117.4                                     | 466.7/20.1/182.4                                | 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)<br>저탄소 지구밥상: 연근                        | 10/22 (목)                                               | 10/23 (금)                                             | 10/24 (토)                          |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                                                                                                                                                                                                                                                  | 포도                                                   | 씨리얼⑤, 우유②                                       | 타락죽②                                                    | 사과                                                    | 배                                  |
| 점 심         | 쌀밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥⑨⑮<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                           | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑮<br>콩나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쌀밥<br>청국장⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음<br>⑤⑥⑨⑬⑮<br>묵무침③⑤⑥<br>깍두기⑨    | 쌀밥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>배추김치⑨                | 볶음밥⑤⑥⑨⑬⑮<br>부추국⑤⑥<br>깍두기⑨          |
| 오후간식        | 알리오올리오②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                | 찐고구마, 우유②                                            | 만둣국①⑤⑥⑩⑬                                        | 찐감자, 우유②                                                | 크루통①②⑤⑥,<br>스프②⑤⑥                                     | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫                         |
| 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)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/27 (화)                                            | 10/28 (수)                                       | 10/29 (목)                                               | 10/30 (금)                                             | 10/31 (토)                          |
| 오전간식        | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                        | 사과                                                   | 오이, 요거트②                                        | 고구마죽②                                                   | 감                                                     | 배                                  |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>오징어무침⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥⑤⑥<br>우거지국⑤⑥<br>오리느타리구이<br>⑤⑥⑨⑮<br>연근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>닭살국⑤⑥⑮<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>배추김치⑨         | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 달걀볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮<br>부추장국⑤⑥<br>닭날개조림⑤⑥⑮<br>배추김치⑨<br>굴 | 브로콜리볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>두부국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                              | 팬케이크①②⑤⑥                                             | 찐단호박, 우유②                                       | 우동①⑤⑥⑧⑨                                                 | 마늘빵①②⑤⑥,<br>우유②                                       | 고구마전①⑤⑥                            |
| 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                   |

| 원산지      | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)<br>(참쌀, 현미, 흑미) | 배추김치 |          | 콩   |     | 쇠고기     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기    | 오징어 |
|----------|----------------------------------|------|----------|-----|-----|---------|------|-----|---------|-----|
|          |                                  | 배추   | 고춧가루     | 두부  | 순두부 |         |      |     |         |     |
|          | 국내산                              | 국내산  | 국내산      | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우  | 국내산  | 국내산 | 국내산     | 원양산 |
|          | 가공품                              |      |          |     |     |         |      |     |         |     |
| 너비아니(돈육) |                                  |      | 진미채(오징어) |     |     | 너겟(닭고기) |      |     | 돈가스(돈육) |     |
| 국내산      |                                  |      | 페루산      |     |     | 국내산     |      |     | 국내산     |     |