



일 자	알레르기 유발식품	10/1 (목)	10/2 (금) 국없는 점심배식
오전간식		자른죽⑤(양배추죽⑤⑥) or 과일(감))	과일(바나나or포도)
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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 원재료, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 맛면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔마 합니다.	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살⑤)버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쇠고기짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 저염호박국⑤⑥⑨ (or 순두부or말효유②) (토마토⑫)달걀볶음①⑤ (or 만두①⑤⑥⑨) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(감))
오후간식 kcal/단백질/ 칼슘		(연근)맛탕⑤ 503.7/16.4/105.9	빵(카스텔라)①②③④, 우유② 513.1/16.0/166.1

일 자	10/5 (월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금) 한글날
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과! 연근	버섯죽⑤⑥⑨(배추죽⑤⑥)	(미숫가루⑤⑥)우유②	계살죽①⑤⑥⑨(두부죽⑤⑥) or 과일(포도))	
점 심	 * 피를 만들게 도와요. * 머리를 똑똑하게 해주세요.	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑩ 멸치(크림베리)볶음⑤⑥ (or 돈육김치찜⑤⑥⑩⑫) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥⑩ (로제②⑩)닭갈비⑤⑥⑩ 채소피클(무나물⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 팽이국⑤⑥⑩ 너비아니⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (or 달걀찜①⑨) 김구이(갯잎지⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식 kcal/단백질/ 칼슘		채소감자전①⑤⑥⑩, 식혜 448.7/10.4/138.7	치즈볼①②⑤⑥⑩ (or 빵(편빵)①②⑤⑥), 우유② 457.3/10.8/215.6	빵(대니쉬①②⑤⑥) or 잡곡빵①②⑤⑥), 우유② 517.6/16.4/235.3	

일 자	10/12 (월) 사물미배반	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금) 일상! 오일! 치영배식
오전간식	과일(사과or토마토⑫)	감자죽⑤⑥ (or 과일(굴or포도))	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	달걀죽①⑤⑥(과일(감))	과일(바나나or배)
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥(감자국⑤⑥) 새우살볶음⑤⑥⑩⑫ (or 두부구이⑤⑥) 숙주나물③⑥(진미채조림⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑩ 매추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤(오이무침⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 오징어국⑤⑥⑩ (or 순두부국⑤⑥⑩) 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ (or 브로콜리무침⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 죽국⑤⑥⑩ 달걀(카레②⑩⑫)조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ (or 호박나물⑤⑥⑩) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 생선가스①⑤⑥⑩ (or 돈가스①⑤⑥⑩⑫) 저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식 kcal/단백질/ 칼슘	편고구마, 우유② 423.2/17.1/244.9	너겟①⑤⑥⑩, 차③ 458.4/15.5/115.7	유부초밥⑤⑥⑩ (or 감자튀김⑤⑥) 486.7/20.1/182.4	(멸치)국수①⑤⑥⑩ 502.8/21.0/182.1	빵(소보로빵①②④⑤⑥) or 쌀빵①②⑤⑥), 우유② 541.3/19.1/176.6

일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	담근, 치즈⑩	(단)호박죽⑤⑥ (or 과일(포도or바나나))	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	타락죽②(과일(토마토⑫))	과일(굴or사과)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑩ (참치)마파두부⑤⑥⑩⑫ (or 완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑭) 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩⑫ 도라지나물⑤⑥(콩나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근(개소스)무침①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 생선살국⑤⑥(유부국⑤⑥) 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑩ (or 수육⑤⑥⑩⑫) 무쌈채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)
오후간식 kcal/단백질/ 칼슘	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥ 553.1/19.8/229.4	탕수육①⑤⑥⑩⑫ (or 편고구마, 우유②) 438.0/16.9/104.6	만둣국①⑤⑥⑩⑫ (or 주먹밥⑤⑥⑩) 454.0/19.5/236.1	편빵(편갈자), 우유② 462.5/16.6/225.2	크림①②③④(빵(오밀①②③④)), 스프②⑤⑥(우유②) 450.3/17.4/150.4

일 자	10/26 (월) 사물미배반	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	과일(바나나or굴)	미역죽⑤⑥ (or 과일(사과or배))	오이, 요거트②	고구마죽②(과일(토마토⑫))	과일(감or포도)
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑩ (or 시금치나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 얼가리국⑤⑥ 오리느티리구이⑤⑥⑩⑫ (or 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩) 연근볶음⑤⑥(우유조림⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국⑤⑥⑩ 삼치(카레②⑩⑫)구이③⑥ (or 장조림①⑤⑥⑩) 김자반(새송이나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자국 된장주물럭⑤⑥⑩⑫⑬ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	오므라이스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (or 달걀볶음①⑤⑥⑩⑫⑬) 부추장국⑤⑥ 새우장조림①⑤⑥⑩⑫⑬ (or 닭갈비조림⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(감))
오후간식 kcal/단백질/ 칼슘	굴린감자②⑤, 우유② 498.7/16.7/255.6	(비트)팬케이크①②⑤⑥ 516.1/18.2/205.0	편단호박, 우유② 429.5/16.7/154.5	(카레②⑩⑫)우동①⑤⑥⑩⑫ 473.5/16.9/116.6	빵(스틱빵)①②③④, 우유② 502.5/20.9/199.5

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참, 현미, 흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	고등어	주꾸미, 꽃게	오징어 (해물원자)	가공품			맥갈비(미트볼, 통갈비)		참치(다량어)	기타
	노르웨이산	국내산	통양어산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 (국내산)	통양어산	페루산