



| 일 자         | 10/5(월)<br>대체휴일 메뉴                            | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   | 10/1 (목)                                             | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                 | 10/3(토) 개천절                    |
|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| 오전간식        | 배                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 감                                                    | 바나나                                                 |                                |
| 점 심         | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>불고기⑤⑥⑩<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨     | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산<br>류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전<br>복,홍합 포함) ⑲자<br>※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되<br>는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가<br>상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼<br>하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. |                                                   | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>송<br>만두①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨                |                                |
| 오후 간식       | 씨리얼⑤, 우유②                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 맛탕⑤                                                  | 카스텔라①②⑤⑥, 우유②                                       |                                |
| kcal/단백질/칼슘 | 654.5/26.3/348.4                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 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!<br>저탄소 지구밥상교육! 연근                  | 사과                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 미숫가루우유②⑤⑥                                         | 두부죽⑤⑥                                                |                                                     | 굴                              |
| 점 심         |                                               | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>멸치크랜베리볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                       | 잡곡밥⑤⑥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>채소피클<br>깍두기⑨          | 오색비빔밥①⑤⑥⑬<br>팽이국⑤⑥<br>달걀찜①⑨<br>김구이<br>깍두기⑨           |                                                     | 연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>달걀국①⑤⑥<br>깍두기⑨  |
| 오후간식        | ■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 톡톡하게 해줘요.              | 채소감자전①⑤⑥⑦,<br>식혜                                                                                                                                                                                                                                                                          | 치즈스틱①②⑤⑥,<br>매실차③                                 | 크로와상①②⑤⑥,<br>우유②                                     |                                                     | 칼국수⑤⑥⑨⑩                        |
| kcal/단백질/칼슘 |                                               | 607.6/17.9/193.2                                                                                                                                                                                                                                                                          | 653.2/24.0/308.0                                  | 739.4/23.4/336.1                                     |                                                     | 659.7/25.4/255.0               |
| 일 자         | 10/12(월)<br>서울미래밥상                            | 10/13 (화)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10/14 (수)                                         | 10/15 (목)                                            | 10/16(금)<br>일당!오십! 저당밥상                             | 10/17 (토)                      |
| 오전간식        | 사과                                            | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 바나나                                                  | 배                                                   | 포도                             |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑬<br>메추리알조림①⑤⑥<br>파래자반⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥⑤⑥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>달걀커레조림②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨  | 잡곡밥⑤⑥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫<br>깍두기⑨ | 가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>들깨무국⑤⑥<br>깍두기⑨  |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                     | 고구마 설기                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 모듬떡볶이①⑤⑥⑫                                         | 멸치국수①⑤⑥⑨                                             | 소보로빵①②④⑤⑥,<br>우유②                                   | 감자튀김⑤⑫                         |
| 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)<br>저탄소 지구밥상: 연근                          | 10/22 (목)                                            | 10/23 (금)                                           | 10/24 (토)                      |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                       | 메론                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 굴                                                    | 사과                                                  | 배                              |
| 점 심         | 쌀밥<br>쇠고기국⑤⑥⑬<br>완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑬<br>콩나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 잡곡밥⑤⑥<br>청국장⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑭<br>묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>깍두기⑨            | 베이컨볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>부추국⑤⑥<br>깍두기⑨  |
| 오후간식        | 새우스파게티②⑤⑥⑨                                    | 탕수육①⑤⑥⑩⑫, 오미자차                                                                                                                                                                                                                                                                            | 주먹밥⑤⑥⑬                                            | 찐밤, 우유②                                              | 모닝롤①②⑤⑥, 우유②                                        | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫                     |
| 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.                                      | 643.3/24.8/214.8                                    | 600.4/16.7/146.1               |
| 일 자         | 10/26(월)<br>서울미래밥상                            | 10/27 (화)<br>[부모참여수업]<br>헤이리농원 현장조리                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/28 (수)                                         | 10/29 (목)                                            | 10/30 (금)                                           | 10/31 (토)                      |
| 오전간식        | 바나나                                           | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오이, 요거트②                                          | 토마토⑫                                                 | 샤인머스켓                                               | 배                              |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 목살구이<br>상추쌈<br>배추김치<br>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 잡곡밥⑤⑥<br>달걀국⑤⑥⑮<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>깍두기⑨         | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑬⑭<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭<br>부추장국⑤⑥<br>달걀조림⑤⑥⑮<br>깍두기⑨          | 브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>두부국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                   | 군고구마                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 찐단호박, 우유②                                         | 우동①⑤⑥⑧⑨                                              | 크림빵①②⑤⑥, 우유②                                        | 고구마전①⑤⑥                        |
| 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<br>(밥, 죽, 누룽지)<br>(찰쌀, 현미, 흑미) | 배추김치 |                 | 콩   |     |      | 쇠고기    |
|-----|----------------------------------|------|-----------------|-----|-----|------|--------|
|     |                                  | 배추   | 고춧가루            | 두부  | 순두부 | 연두부  |        |
|     | 국내산                              | 국내산  | 국내산             | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 한우 |
|     | 돼지고기<br>(가공품 포함)                 |      | 닭고기<br>(가공품 포함) |     |     | 오리고기 |        |
|     | 국내산                              |      | 국내산             |     |     | 국내산  |        |



| 일 자         | 10/5(월)<br>대체휴일 메뉴                                                                | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   | 10/1 (목)                                             | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                                                 | 10/3(토) 개천절                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식        | 배                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 감                                                    | 바나나                                                                                 |  |
| 점 심         | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>불고기⑤⑥⑩<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                         | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산<br>류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전<br>복,홍합 포함) ⑲자<br>※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되<br>는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가<br>상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼<br>하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다. |                                                   | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>송<br>만두①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨                                                |                                                                                     |
| 오후간식        | 씨리얼⑤, 우유②                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 맛탕⑤                                                  | 카스텔라①②⑤⑥, 우유②                                                                       |                                                                                     |
| kcal/단백질/칼슘 | 654.5/26.3/348.4                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 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!<br>저탄소 지구밥상교육! 연근                                                      | 사과                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 미숫가루우유②⑤⑥                                         | 두부죽⑤⑥                                                |  | 굴                                                                                   |
| 점 심         |  | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>멸치크랜베리볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                       | 잡곡밥⑤⑥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>채소피클<br>깍두기⑨          | 오색비빔밥①⑤⑥⑬<br>팽이국⑤⑥<br>달걀찜①⑨<br>김구이<br>깍두기⑨           |                                                                                     | 연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>달걀국①⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       |
| 오후간식        | ■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 푹뚫하게 해줘요.                                                  | 채소감자전①⑤⑥⑦⑩,<br>식혜                                                                                                                                                                                                                                                                         | 치즈스틱①②⑤⑥,<br>매실차③                                 | 크로와상①②⑤⑥,<br>우유②                                     |                                                                                     | 칼국수⑥⑥⑨⑩                                                                             |
| kcal/단백질/칼슘 |                                                                                   | 607.6/17.9/193.2                                                                                                                                                                                                                                                                          | 653.2/24.0/308.0                                  | 739.4/23.4/336.1                                     |                                                                                     | 659.7/25.4/255.0                                                                    |
| 일 자         | 10/12(월)<br>서울미래밥상                                                                | 10/13 (화)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10/14 (수)                                         | 10/15 (목)                                            | 10/16(금)<br>일당!오십! 저당밥상                                                             | 10/17 (토)                                                                           |
| 오전간식        | 사과                                                                                | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 바나나                                                  | 배                                                                                   | 포도                                                                                  |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑬<br>메추리알조림①⑤⑥<br>파래자반⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥⑤⑥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>달걀커레조림②⑤⑥⑫⑬⑭<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨   | 잡곡밥⑤⑥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫<br>깍두기⑨                                 | 가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>들깨무국⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                                                         | 고구마 설기                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 모듬떡볶이①⑤⑥⑫                                         | 멸치국수①⑤⑥⑨                                             | 소보로빵①②④⑤⑥,<br>우유②                                                                   | 감자튀김⑤⑫                                                                              |
| 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)<br>저탄소 지구밥상: 연근                          | 10/22 (목)                                            | 10/23 (금)                                                                           | 10/24 (토)                                                                           |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                                                           | 메론                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 굴                                                    | 사과                                                                                  | 배                                                                                   |
| 점 심         | 쌀밥<br>쇠고기국⑤⑥⑬<br>완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                      | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑬<br>콩나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 잡곡밥⑤⑥<br>청국장⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑭<br>묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>깍두기⑨                                            | 베이컨볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>부추국⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       |
| 오후간식        | 새우스파게티②⑤⑥⑨                                                                        | 탕수육①⑤⑥⑩⑫, 오미자차                                                                                                                                                                                                                                                                            | 주먹밥⑤⑥⑬                                            | 찐밤, 우유②                                              | 모닝롤①②⑤⑥, 우유②                                                                        | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫                                                                          |
| 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.                                      | 643.3/24.8/214.8                                                                    | 600.4/16.7/146.1                                                                    |
| 일 자         | 10/26(월)<br>서울미래밥상                                                                | 10/27 (화)<br>[부모참여수업]<br>헤이리농원 현장조리                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/28 (수)                                         | 10/29 (목)                                            | 10/30 (금)                                                                           | 10/31 (토)                                                                           |
| 오전간식        | 바나나                                                                               | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오이, 요거트②                                          | 토마토⑫                                                 | 샤인머스켓                                                                               | 배                                                                                   |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                     | 목살구이<br>상추쌈<br>배추김치<br>                                                                                                                                                                                | 잡곡밥⑤⑥<br>달걀국⑤⑥⑬<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>깍두기⑨         | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑬⑭<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬<br>부추장국⑤⑥<br>달걀조림⑤⑥⑬<br>깍두기⑨                                           | 브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>두부국⑤⑥<br>깍두기⑨                                                      |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                                                       | 군고구마                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 찐단호박, 우유②                                         | 우동①⑤⑥⑧⑨                                              | 크림빵①②⑤⑥, 우유②                                                                        | 고구마전①⑤⑥                                                                             |
| 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<br>(밥, 죽, 누룽지)<br>(찰쌀, 현미, 흑미) | 배추김치 |                 | 콩   |     |      | 쇠고기    |
|-----|----------------------------------|------|-----------------|-----|-----|------|--------|
|     |                                  | 배추   | 고춧가루            | 두부  | 순두부 | 연두부  |        |
|     | 국내산                              | 국내산  | 국내산             | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 한우 |
|     | 돼지고기<br>(가공품 포함)                 |      | 닭고기<br>(가공품 포함) |     |     | 오리고기 |        |
|     | 국내산                              |      | 국내산             |     |     | 국내산  |        |



| 일 자         | 10/5(월)<br>대체휴일 메뉴                            | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   | 10/1 (목)                                             | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                 | 10/3(토) 개천절                    |     |        |
|-------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-----|--------|
| 오전간식        | 배                                             | ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어<br>⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야왕산<br>류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전<br>복,홍합 포함) ⑲걔<br>※ 야왕산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되<br>는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가<br>상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼<br>하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다. |                                                   | 감                                                    | 바나나                                                 |                                |     |        |
| 점 심         | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>불고기⑤⑥⑩<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>송늬<br>만두①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨               |                                |     |        |
| 오후간식        | 씨리얼⑤, 우유②                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   | 맛탕⑤                                                  | 카스텔라①②⑤⑥, 우유②                                       |                                |     |        |
| kcal/단백질/칼슘 | 654.5/26.3/348.4                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   | 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!<br>저탄소 지구밥상교육! 연근                  | 사과                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 미숫가루우유②⑤⑥                                         | 두부죽⑤⑥                                                |                                                     | 굴                              |     |        |
| 점 심         |                                               | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>멸치크래블볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                           | 잡곡밥⑤⑥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>채소피클<br>깍두기⑨          | 오색비빔밥①⑤⑥⑬<br>팽이국⑤⑥<br>달걀찜①⑨<br>김구이<br>깍두기⑨           |                                                     | 연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>달걀국①⑤⑥<br>깍두기⑨  |     |        |
| 오후간식        | ■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 똑똑하게 해줘요.              | 채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜                                                                                                                                                                                                                                                                                | 치즈스틱①②⑤⑥, 매실차③                                    | 크로와상①②⑤⑥, 우유②                                        |                                                     | 칼국수⑤⑥⑨⑬                        |     |        |
| kcal/단백질/칼슘 |                                               | 607.6/17.9/193.2                                                                                                                                                                                                                                                                             | 653.2/24.0/308.0                                  | 739.4/23.4/336.1                                     |                                                     | 659.7/25.4/255.0               |     |        |
| 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        | 사과                                            | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 바나나                                                  | 배                                                   | 포도                             |     |        |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑬<br>메추리알조림①⑤⑥<br>파래자반⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 잡곡밥⑤⑥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>닭살키레조림②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨  | 잡곡밥⑤⑥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫<br>깍두기⑨ | 가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>들깨무국⑤⑥<br>깍두기⑨  |     |        |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                     | 고구마 설기                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 모듬떡볶이①⑤⑥⑫                                         | 멸치국수①⑤⑥⑨                                             | 소보로빵①②④⑤⑥, 우유②                                      | 감자튀김⑤⑫                         |     |        |
| 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)<br>저탄소 지구밥상: 연근                          | 10/22 (목)                                            | 10/23 (금)                                           | 10/24 (토)                      |     |        |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                       | 매론                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 씨리얼⑤, 우유②                                         | 굴                                                    | 사과                                                  | 배                              |     |        |
| 점 심         | 쌀밥<br>쇠고기국⑤⑥⑬<br>완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑬<br>콩나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥⑤⑥<br>청국장⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>연근개소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑭<br>묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>깍두기⑨            | 베이컨볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>부추국⑤⑥<br>깍두기⑨  |     |        |
| 오후간식        | 새우스파게티②⑤⑥⑨                                    | 탕수육①⑤⑥⑩⑫, 오미자차                                                                                                                                                                                                                                                                               | 주먹밥⑤⑥⑬                                            | 찐밤, 우유②                                              | 모닝롤①②⑤⑥, 우유②                                        | 샌드위치①②⑤⑥⑩⑫                     |     |        |
| 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.                                      | 643.3/24.8/214.8                                    | 600.4/16.7/146.1               |     |        |
| 일 자         | 10/26(월)<br>서울미래밥상                            | 10/27 (화)<br>[부모참여수업]<br>헤이리농원 현장조리                                                                                                                                                                                                                                                          | 10/28 (수)                                         | 10/29 (목)                                            | 10/30 (금)                                           | 10/31 (토)                      |     |        |
| 오전간식        | 바나나                                           | 굴                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 오이, 요거트②                                          | 토마토⑫                                                 | 샤인머스켓                                               | 배                              |     |        |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 목살구이<br>상추쌈<br>배추김치<br>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 잡곡밥⑤⑥<br>닭살국⑤⑥⑬<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>깍두기⑨         | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭<br>부추장국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑬<br>깍두기⑨          | 브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>두부국⑤⑥<br>깍두기⑨ |     |        |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                   | 군고구마                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 찐단호박, 우유②                                         | 우동①⑤⑥⑧⑨                                              | 크림빵①②⑤⑥, 우유②                                        | 고구마전①⑤⑥                        |     |        |
| 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<br>(밥, 죽, 누룽지)<br>(참쌀, 현미, 흑미)              | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 콩                                                    |                                                     |                                | 쇠고기 |        |
|             |                                               | 배추                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 고춧가루                                              | 두부                                                   | 순두부                                                 | 연두부                            |     |        |
|             |                                               | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 국내산                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                 | 국내산                            | 국내산 | 국내산 한우 |
|             |                                               | 돼지고기<br>(가공품 포함)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 닭고기<br>(가공품 포함)                                   |                                                      | 오리고기                                                |                                |     | 오징어    |
|             | 국내산                                           | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   | 국내산                                                  |                                                     |                                | 원양산 |        |