



날짜				10/1 (목)	10/2 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	  ▪ 피를 만들게 도와요. ▪ 머리를 똑똑하게 해줘요.			양배추죽 두부새송이무른밥① 으깬고구마	부추죽 쇠고기호박무른밥⑥ 자른과일(바나나)
날짜	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식		배추죽 쇠고기⑥미역진밥 자른과일(배)	밤죽 닭살아욱진밥⑤ 현미스낵	두부죽⑤ 순두부팽이진밥 어린이치즈②	
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	브로콜리죽 쇠고기⑥미역진밥 으깬고구마	파프리카죽 쇠고기배추진밥⑥ 자른과일(사과)	근대죽 순두부⑤양배추진밥 현미스낵	쇠고기죽⑥ 닭살당근진밥⑤ 자른과일(굴)	콩나물죽⑤ 두부연근진밥 플레인요거트②
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	감자죽 쇠고기버섯무른밥⑥ 어린이치즈②	단호박죽 닭살시금치무른밥⑤ 으깬고구마	두부배추죽⑤ 닭살연근무른밥 현미스낵	장국죽⑥ 쇠고기숙주무른밥⑥ 으깬감자	김가루죽 연두부근대무른밥 자른과일(배)
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	타락죽 두부시금치진밥⑤ 으깬감자	미역죽 쇠고기우거지진밥⑥ 자른과일(사과)	가지죽 닭살단호박진밥⑥ 으깬단호박	고구마죽 두부⑤양배추진밥 자른과일(바나나)	연근죽 쇠고기부추진밥⑥ 현미스낵

					10/1 (목)	10/2 (금)
열량/단백질 kcal/g	완료기				341.5/10.8	350.7/9.5
		10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
열량/단백질 kcal/g	완료기	대체휴일	350.7/9.5	328.2/11.3	4299.1/14.3	한글날
		10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
열량/단백질 kcal/g	완료기	341.5/10.8	364.8/11.1	324.5/10.8	350.7/9.5	328.2/11.3
		10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
열량/단백질 kcal/g	완료기	324.8/9.2	326.2/12.8	323.6/11.8	299.1/14.3	282.7/10.4
		10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
열량/단백질 kcal/g	완료기	326.2/12.8	350.7/9.5	328.2/11.3	299.1/14.3	326.2/12.8

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국내산
콩	두부	국내산
	연두부	국내산
	순두부	국내산
쇠고기		국내산 한우
닭고기		국내산
식품알레르기 유발물질		
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯		
※ 야생산란은 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 제한하여야 합니다.		

일 자	알레르기 유발식품	10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.	양배추죽⑤⑥	부추죽⑤⑥
점 심		잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 발효유② 달걀볶음①⑤ 배추김치⑨
오후간식		연근맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥, 우유②
우유간식		우유	-
kcal/단백질/칼슘		503.7/16.4/105.9	480.7/15.8/198.6

일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	배추죽⑤⑥⑨	밤죽②	두부죽⑤⑥	
점 심		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 멸치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑯ 버섯국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 깻잎식⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	피를 만들게 도와요. 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전①⑤⑥⑰, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 과일(포도)	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	
우유간식		우유	우유	-	
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5	517.6/16.4/235.3	

일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당오십! 저당밥상
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	쇠고기죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브⑤⑥⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑰ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 묵국③⑤⑥ 닭살카레②⑫⑬⑯조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 생선가스①⑤⑥⑫ 저당연근샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	고구마과일샐러드 ①②⑤⑪⑫, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 과일(사과)	감자튀김⑤⑫	멸치국수①⑤⑥⑨, 과일(귤)	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②
우유간식	-	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	432.7/18.0/247.1	495.1/15.6/118.3	466.1/21.0/175.1	530.1/21.5/191.2	552.4/20.1/197.5

일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	감자죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	두부배추죽⑤	장국죽⑤⑥⑯	김가루죽
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑨⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑯⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 깍두기⑨
오후간식	알리오올리오②⑤⑥	<요리활동> 고구마치즈	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(토마토⑫)	찜감자, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	479.2/17.2/228.2	478.2/18.5/157.6

일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	고구마죽②	연근죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑮ 연근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 삼치카레②⑫⑬⑯구이⑤⑥ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑯⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑯ 부추장국⑤⑥ 달걀개조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 과일(귤)	팬케이크①②⑤⑥	찜단호박, 과일(포도)	카레②⑫⑬⑯우동①⑤⑥⑧⑨, 과일(바나나)	마늘빵①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	421.4/15.8/149.3	516.1/18.2/206.0	451.4/18.4/86.3	513.9/17.2/119.9	519.3/21.6/204.4

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미,흑미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	삼치		낙지	콩		가공품	
				두부	순두부	너겟(닭고기)	생선가스(명태)
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

■ 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
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			양배추죽⑤⑥	부추죽⑤⑥
점 심				잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 발효유② 달걀볶음①⑤ 배추김치⑨
오후간식				연근맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥, 우유②
우유간식				우유	-
kcal/단백질/칼슘				503.7/16.4/105.9	480.7/15.8/198.6
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	배추죽⑤⑥⑨	밤죽②	두부죽⑤⑥	
점 심		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 멸치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑯ 버섯국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 깻잎식⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	피를 만들게 도와요. 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전①⑤⑥⑰, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 과일(포도)	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	
우유간식		우유	우유	-	
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5	517.6/16.4/235.3	
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	쇠고기죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브⑤⑥⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑰ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 묵국③⑤⑥ 닭살카레②⑫⑬⑯조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 생선가스①⑤⑥⑫ 저당연근샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	고구마과일샐러드 ①②⑤⑪⑫, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 과일(사과)	감자튀김⑤⑫	멸치국수①⑤⑥⑨, 과일(귤)	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②
우유간식	-	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	432.7/18.0/247.1	495.1/15.6/118.3	466.1/21.0/175.1	530.1/21.5/191.2	552.4/20.1/197.5
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	감자죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	두부배추죽⑤	장국죽⑤⑥⑯	김가루죽
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑨⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑯⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 깍두기⑨
오후간식	알리오올리오②⑤⑥	<요리활동> 고구마치즈	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(토마토⑫)	찐감자, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	479.2/17.2/228.2	478.2/18.5/157.6
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	고구마죽②	연근죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑮ 연근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 삼치카레②⑫⑬⑯구이⑤⑥ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑯⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑯ 부추장국⑤⑥ 달걀개조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 과일(귤)	팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, 과일(포도)	카레②⑫⑬⑯우동①⑤⑥⑧⑨, 과일(바나나)	마늘빵①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	421.4/15.8/149.3	516.1/18.2/206.0	451.4/18.4/86.3	513.9/17.2/119.9	519.3/21.6/204.4

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미,호미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	삼치		낙지	콩		가공품	
				두부	순두부	너겟(닭고기)	생선가스(명태)
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

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