



일 자	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	알레르기 유발식품		10/1 (목) 생일밥상	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식	 - 피를 만들게 도와요. - 머리를 똑똑하게 해줘요.	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, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		메론	포도
점 심				잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑬ 불고기⑤⑥⑩⑬ 샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ 만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 굴
오후간식				케이크①②⑤⑥, 주스⑪⑫	연근맛탕⑤, 우유②
kcal/단백질/칼슘				481.7/18.9/127.1	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
오전간식		배	두부죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤⑥	
점 심		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 멸치크래비볶음⑤⑥ 연근 조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑬ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑬⑬⑱ 깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑬, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 주스⑪⑫	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	457.3/16.8/215.6	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!오심! 저당밥상
오전간식	사과	현미스낵, 우유②	파프리카죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	샤인머스켓
점 심	잡곡밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 묵국③⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 새우가스①⑤⑥⑨⑫⑬⑱ 저당 연근 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②		유부초밥⑤⑥⑬	멸치국수①⑤⑥⑨	호밀감빠뉴⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9		466.7/20.1/182.4	502.8/21.0/182.1	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	당근, 치즈②	단호박죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	타락죽②	배
점 심	쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근 깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑱ 묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨
오후간식	알리오올리오②⑤⑥	찐고구마, 우유②	만둣국①⑤⑥⑩⑬	찐감자, 우유②	모닝룰⑫⑬⑬, 스프②⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	438.0/16.9/104.6	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	바나나	미역죽⑤⑥	오이, 요거트②	고구마죽②	굴
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 연근 볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑬ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑬⑱ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑱ 부추장국⑤⑥ 새우강정①④⑤⑥⑨⑫⑱ 깍두기⑨ 토마토
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	비트팬케이크①②⑤⑥	어묵탕	우동①⑤⑥⑧⑨	스틱빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	516.1/18.2/206.0	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	
			배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	가공품		완자 (돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	너비아니 (돈육) 돼지고기 (국내산)	새우가스 (중국산)	돼지고기 (국내산)

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