

	월	화	수	목	금	토						
				1	2 푸드브릿지	3 (개천절)						
오전간식	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락삿꼬”♥ - 록락삿꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 삿꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 꿈치			바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				630/24	659/23							
	5 (대체휴일)	6 (저염국) (저당조리)	7 (잔반없는날)	8 (한로) (서울미래밥상)	9 (한글날)	10						
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②						
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨야채볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란말이①②⑤ 토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨						
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	매일당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		676/35	626/24	618/24		674/32						
	12 (저염국)	13	14	15	16 ★생일식단★	17						
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	사과/치즈②	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑬ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑬ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨						
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조또②⑩	생일케이크①②⑥/ 우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	662/26	642/23	657/37	689/29	642/30	662/31						
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강) (푸드브릿지)	24						
오전간식	파프리카스틱/ 요플레②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②						
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감찬국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑬ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔볶음밥⑤⑥⑬ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	626/31	615/20	685/21	649/24	633/27	641/29						
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저염국)	30 (푸드브릿지)	31						
오전간식	당근스틱/ 요플레②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	록락삿꼬비빔밥⑤⑥⑩⑬⑭ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달살피망굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ ★애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑬ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨						
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	615/35	638/29	637/31	636/23	638/28	624/23						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	연근해산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨			참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	수산가공품	다랑어	-	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산		연근해산	연근해산	연근해산	연근해산	
식품알레르기 유발식품표시	*원인 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳조식 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											

	월	화	수	목	금	토						
				1	2 푸드브릿지	3 (개천절)						
오전간식	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락삿꼬”♥ - 록락삿꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 삿꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 꽁치			바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤④ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤④ 소고기청경채볶음⑤⑥④ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팔뚝①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				630/24	659/23							
	5 (대체휴일)	6 (저염국) (저당조리)	7 (잔반없는날)	8 (한로) (서울미래밥상)	9 (한글날)	10						
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②						
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑤ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨야채볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란말이①②⑤ 토마토⑩ 배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨						
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		676/35	626/24	618/24		674/32						
	12 (저염국)	13	14	15	16 ★생일식단★	17						
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤④	배/우유②	사과/치즈②	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩④ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤④ 소고기연근볶음⑤⑥④ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥④ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥④ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨						
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조또②⑩	생일케이크①②⑥/ 우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	662/26	642/23	657/37	689/29	642/30	662/31						
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강) 푸드브릿지	24						
오전간식	파프리카스틱/ 요플레②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②						
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑤ 김자반⑤④ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑧ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무찜국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비볶음밥⑤⑥⑤ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐 고구마/현미차	짜장면⑤④	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	626/31	615/20	685/21	649/24	633/27	641/29						
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저염국)	30 푸드브릿지	31						
오전간식	당근스틱/ 요플레②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤④	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 복숭아국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤④ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	록락삿꼬비빔밥⑤⑥⑩④⑧ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤④ 요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤④⑤⑥⑧ ★애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥④ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨						
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	615/35	638/29	637/31	636/23	638/28	624/23						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	연근해산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨			참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	수산가공품	다랑어	-	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산		연근해산	연근해산	연근해산	연근해산	
식품알레르기 유발식품표시	*원인 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.											
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 낚시 어획산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											