

	월	화	수	목	금	토							
	★현장학습식단★	★생일식단★		1	2 푸드브릿지	3 (개천절)							
오전간식	단감	사과/치즈②	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌈” ♥ - 록락쌈은 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다.	바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥								
점심식단	돈육감자볶음밥⑤⑥⑩ (닭고기)브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨ 보리차 자른방울토마토⑫	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 쾡치	수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨								
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	생일케이크①②⑥/ 우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	402(401)/13(15)	417/19		410/15	429/15								
	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 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타①②⑤ 토마토⑫ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ (새우살유산슬⑤⑥⑨⑩) 감자채볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨							
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	매일당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)		438/21							
	12 (저염국)	13	14	15	16 푸드브릿지	17							
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ (혼제)오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨							
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	417/15	427/24	448/19	431/18	430/20							
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강) 푸드브릿지	24							
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②							
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 감장국⑤⑥ (두부구이/양념장⑤⑥) 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀치즈말밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨							
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20	400/16	445/14	422/16	412/17	417/19							
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저염국)	30 푸드브릿지	31							
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	굴	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	록락쌈고기비빔밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	(닭고기)브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨ 보리차 바나나	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨							
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15	401/13	406/15							
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치	소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
			배추	고춧가루	국내산	수입산							
	국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨		참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살		
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	수산물가공품	다랑어	연육	다랑어	게		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	원양산	원양산	원양산		
*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.													
식품알레르기 유발식품표시	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 형태임												