

※ 식단 작성 및 검수 : 은평구 어린이 급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토	
				1	2 푸드보릿지	3 (개천절)	
오전간식				바나나/우유②	★애호박국⑤⑥	개천절	
점심식단	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 "록락쌈꼬" ♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다.			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑦	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑦		
오후간식	♥ 10월 재철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은오박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 공치			잔말치추먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②		
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15	429/15		
	5 (대체휴일)	6 (재정국) (재정국)	7 (건강일) (건강일)	8 (한로) (서울미래밥상)	9 (한글날)	10	
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑦	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑩⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치두부무침③ 토마토⑩ (백)배추김치⑦	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑦		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑦	
오후간식		갈국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	386/13	402/16	10월 9일, 세종대왕의 지체로움이 담긴 한글을 사랑합니다.	438/21	
	12 (재정국)	13	14	15	16 푸드보릿지	17	
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근국⑤⑥	시리얼⑥/우유②	
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑦	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (둘째)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑦	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑦	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ (백)깍두기⑦	쌀밥 ★애호박국⑤⑥ (혼제)오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑦	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕③ 키위 (백)깍두기⑦	
오후간식	김가루볶음밥⑤⑥	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/매실차	크림버섯리조토②⑩	사과팬케이크①②⑤⑥/ 우유②	두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/15	417/15	441/24	448/19	474/19	430/20	
	19	20 (서울미래밥상)	21 ★생일식단★	22	23 (상강) 푸드보릿지	24	
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	사과/치즈②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑦	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레조림① ⑤⑥⑩⑩ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑦	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑦	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑦	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑦	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑦	
오후간식	꼬마돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑩⑩	삼색주먹밥⑤	생일케이크①②⑥/ 우유②	짜장면⑤⑥	참샌드위치①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	391/23	451/19	417/19	422/16	446/17	417/19	
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (재정국)	30 푸드보릿지	31	
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②	
점심식단	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑦	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리불고기⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑦	록락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 유부양파국⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑦	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑦	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망조림 ⑤⑥⑩ ★애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑦	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑦	
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박전⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	410/18	414/15	394/18	406/15	
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 농지, 백미, 현미, 흑미 등) 국내산 식육가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 햄박스테이크 돼지고기 국내산	소고기 국내산 한우 베이컨 돼지고기 국내산	돼지고기 국내산 훈제오리 오리고기 국내산	닭고기 국내산 치킨가스 닭고기 국내산	오리고기 국내산 수산가공품 참치캔 원양산	콩류 (두부류, 콩비지) 국내산 고등어 국내외산 오징어 국내산 새우살 국내산 명태 국내외산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임						

※ 식단 작성 및 검수 : 은평구 어린이 급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토				
				1	2 푸드보릿지	3 (개천절)				
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥	개천절				
점심식단	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 "록락쌈꼬" ♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다.			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨					
오후간식	♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 공치			잔말치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②					
열량 (kcal)/단백질 (g)				630/24	659/23					
	5 (대체휴일)	6 (제철국)	7 (제철조리)	8 (한로)	9 (한글날)	10				
오전간식	 개천절	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	 한글날 10월 9일, 세종대왕의 지혜로움이 담긴 한글을 사랑합니다.	파프리카스틱/ 플레인요구르트②				
점심식단	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치두부무침⑤ 토마토⑩ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨						
오후간식	칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근갯잎전③⑤		우유미숫가루②⑤					
열량 (kcal)/단백질 (g)	676/35	593/20	618/24		674/32					
	12 (제철국)	13	14	15	16 푸드보릿지	17				
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (둘째)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★애호박국⑤⑥ (혼제)오리갯잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨				
오후간식	김가루볶음밥⑤⑥	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/매실차	크림버섯리조또②⑩	사과팬케이크①②⑤⑥/ 우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/단백질 (g)	671/23	642/23	678/37	689/29	730/29	662/31				
	19	20 (서울미래정상)	21 ★생일식단★	22	23 (상강) 푸드보릿지	24				
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	사과/치즈②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김치반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레조림① ⑤⑥⑩⑩ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소물고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨				
오후간식	꼬마돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑩⑩	삼색주먹밥⑤	생일케이크①②⑥/ 우유②	짜장면⑤⑥	젓샌드위치①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤				
열량 (kcal)/단백질 (g)	601/36	710/27	642/30	649/24	687/25	641/29				
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (제철국)	30 푸드보릿지	31				
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 복숭아국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리물고기⑤⑥ 잔말치주먹밥⑤⑥ (백)깍두기⑨	록락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 유부양파국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망조림 ⑤⑥⑩ ★애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨				
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메일국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박전⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/단백질 (g)	615/35	638/29	630/28	641/23	606/27	624/23				
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지, 백미, 현미, 흑미 등) 국내산 식육가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 국내산 햄박스테이크 돼지고기 국내산	소고기 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산	돼지고기 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	닭고기 국내산 치킨가스 닭고기 국내산 수산물가공품	공류 (우부류, 콩비지) 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	고등어 국내외산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	오징어 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	새우살 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	명태 국내외산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉳ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임									