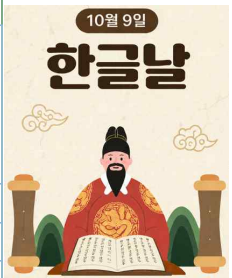


1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 알맞은 식사량의 날
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			닭살당근죽15	배, 치즈2
점심				잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장계육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9
오후간식				찐고구마, 두유5	소보로빵1,2,4,6, 우유2
영양/단백질 (kcal/g)				449.1/17.9 655.9/25.9	467/19.7 658/26.8
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		양파치즈죽2	채썬오이, 요거트2	바나나	
점심		잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드미요나치5 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	
오후간식		찐감자, 두유5	잼샌드위치1,2,5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	
영아영양/단백질 (kcal/g)		472.1/19	414.5/16.3	472/14	
유아영양/단백질 (kcal/g)		691.3/27.7	564.1/22.7	691/20	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상
오전간식	사과, 요거트2	버섯죽	채썬당근, ,요거트2	씨리얼+우유2	포도, 치즈2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우렁볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	닭살찜닭볶음밥5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18(+소 스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5	찐단호박, 두유5	★감자애호박스프2 +1/2모닝빵1,2,5,6	유부주먹밥5,6	단팥빵1,2,5,6, 우유2
영아영양/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	433.1/19.8	496.7/20.3	490.4/16.6	519.6/23.1
유아영양/단백질 (kcal/g)	609.5/25.6	631.3/28.8	690.5/28.9	752.3/25.4	739/32
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	배, 요거트2	소고기채소죽5,6,16	채썬파프리카, 요거트2	씨리얼+우유2	바나나, 치즈2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살돼지꼬리조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 건새우9아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잔채5,6,10 김치반5,6 배추김치9
오후간식	찐감자, 유자차	고구마맛탕5, 두유5	프렌치토스트1,2,5,6	잔치국수5,6	곡물빵1,2,5,6, 우유2
영아영양/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	489/18.2	460.7/14.8	426.1/16.8	441.8/21.5
유아영양/단백질 (kcal/g)	569.1/23.3	717.4/26.4	621.9/20	655.6/25.8	619.2/29.5
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배, 요거트2	누룽지죽	채썬오이, 요거트2	씨리얼+우유2	사과, 치즈2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리채소양념5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 배추김치9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	참치마요주먹밥1,5	찐단호박, 두유5	연두부달걀찜1,5	숙갓어묵우동5,6	슈크림 1,2,5,6, 우유2
영아영양/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	432.6/17.3	417.8/20.2	423.1/17.8	450.2/16.4
유아영양/단백질 (kcal/g)	614.1/24.2	630.6/25	591.6/29.5	650.9/27.5	632.2/21.7

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물								김치	
	국산	국내산	국산	국산	국산	두부	콩비지	가자미	고등어	황태	다랑어	건새우	새우	삼치	배추	고춧가루	
	국산	■ 한국 육우 정소	국산	국산	국산	국산	산	미국산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																