

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 일대! 오실! 삼천의 날	3(토) 개천절
오전간식				달걀당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절
점심	★ 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			잡곡밥 미역국5.6 소고기버섯조림5.6,16 열무나물5.6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5.9 간장제육볶음5.6,10 들깨무나물5.6 배추김치9	
오후간식				찐고구마, 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)				449.1/17.9	467/19.7	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	앙파치즈죽2	10월 9일 한글날	요거트2
점심		잡곡밥 부추두부된장국5.6 가자미버터구이2.6 연근조림5.6 깍두기9	돈육짜장밥 2.5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5.6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5.6 소고기파프리카볶음5.6,16 과일샐러드 깍두기9		소고기소보로덮밥 5.6,16 감자맑은국5.6 시래기나물5.6 깍두기9
오후간식		야끼파스타1,5.6,12,18	잼샌드위치1,2.5,6 +보리차	찐감자, 두유5		우유2미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)		481.6/17.1	414.5/16.3	472.1/19		422.1/13.2
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 요거트2	들깨버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5.6 돈육우영볶음5.6,10 열갈이나물5.6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5.6 새우살채소전1,5.6,9 청포묵김무침5.6 깍두기9	달걀찜인분음밥5.6,15 물만두국5.6,10,16,18 오이나물5.6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5.6 소고기숙주볶음5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5.6 두부카츠1,2.5,6,12,16,18 시금치나물5.6 배추김치9	두부들깨볶음밥5.6,18 단호박된장국5.6 오이무침5.6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +매실차	유부주먹밥5.6+결명자차	감자애호박스프2 +1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박, 두유5	완두앙금빵1,2.5,6,우유2	수제포도주스
열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	496.7/20.3	433.1/19.8	519.6/23.1	359.8/13
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배, 요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	소고기채소죽5.6,16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 달걀파프리카조림5.6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5.6 삼치구이5.6 가지토마토소스조림2.5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥5.6,16 버섯맑은국5.6 그린샐러드5.6 배추김치9	잡곡밥 건새우9아욱국5.6 순살찜닭5.6,15 크래미양배추무침1.5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5.6 돈육잡채5.6,10 김치반5.6 배추김치9	돈육채소볶음밥5.6,10 팽이장국5.6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수5.6	프렌치토스트1,2.5,6 +옥수수차	고구마맛탕5, 두유5	곡물빵1,2.5,6,우유2	수제바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤, 요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	누룽지죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리추어탕5.6 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5.6 고등어부추조림5.6,7 당근숙주무침5.6 깍두기9	돈육연근볶음밥5.6,10 유부맑은국5.6 청경채나물5.6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5.6 소불고기5.6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5.6 참나물배추침5.6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5.6 애호박볶음5.6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1.5 +동굴레차	썩갠어묵우동5.6	연두부달걀찜1.5	찐단호박, 두유5	밤식빵1,2.5,6,우유2	수제사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물							김치	
	국내산 ■함우 □음유 □젖소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩배지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루	
		국내산				국내산	국내산	라사산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산		
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠																

1주차		[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		1(목)	2(금) 일등! 오심! 살인의 날	3(토) 개천절	
오전간식				달걀당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절	
점심	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등			잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9		
오후간식	지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴				찐고구마, 두유5		소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)					655.9/25.9		658/26.8
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날	요거트2	
점심		잡곡밥 부추두부된장국5,6 가자미버터구이2,6 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드 깍두기9	소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9		
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	찐감자,두유5		우유2미숫가루5	
열량/단백질 (kcal/g)			740.9/26.4	564.1/22.7	691.3/27.7		598.2/18.8
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)	
오전간식	사과,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨버섯죽	포도,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9	달걀갯잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9	
오후간식	스크램블에그1,2,5 +매실차	유부주먹밥5,6+결명자차	감자애호박스프2 +1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박,두유5	완두앙금빵1,2,5,6,우유2	수제포도주스	
열량/단백질 (kcal/g)	609.5/25.6	752.3/25.4	690.5/28.9	631.3/28.8	739/32	502.4/18.5	
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 콩나물국5 달걀파프리카조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 건새우9야육국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김자반5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팥이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9	
오후간식	찐감자,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 +옥수수차	고구마맛탕5,두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	수제바나나우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	569.1/23.3	655.6/25.8	621.9/20	717.4/26.4	619.2/29.5	562.3/19.3	
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	감귤,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2	
점심	잡곡밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리호박양파5,6 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물배무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치마요주먹밥1,5 +동굴레차	썩갠어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스	
열량/단백질 (kcal/g)	614.1/24.2	650.9/27.5	591.6/29.5	630.6/25	632.2/21.7	518.5/18.3	

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물						김치	
	국내산 ■ 함유 □ 없음 □ 적소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠참															