

1주차 [제철 식재료 및 신메뉴 소개]				1(목)	2(금) 생일식단	3(토) 개천절
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 잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림 5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	배 백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	10월 3일 개천절 
점심				찐고구마, 두유5	생일케이크1,2,5,6, 유기농우유2	
오후간식				449.1/17.9	472/14	
열량/단백질 (kcal/g)						
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬오이, 플레인요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	플레인요거트2
점심		잡곡밥 부추두부된장국5,6 가자미버터구이2,6 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀찜국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음 5,6,16 과일샐러드 (+마요네즈1,5) 깍두기9	소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식		야끼파스타 1,5,6,12,18 481.6/17.1	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	찐감자, 두유5	(우유2)미숫가루5	
열량/단백질 (kcal/g)			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, 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬당근, 플레인요거트2	(들깨)버섯죽	감귤, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살맛보쌈5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,1 6,18(+소스5,6,12,16) 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+매실차)	유부초밥5,6 (+결명차차)	★감자애호박스프2 (+1/2모닝빵1,2,5,6)	찐단호박, 두유5	완두앙금빵1,2,5,6, 유기농우유2	(수제)포도주스
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, 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬파프리카, 플레인요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살더덕조림5,6 15시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥 5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 (건새우)아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김치반5,6 배추김치9	돈육채소볶음5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	고구마맛탕5, 두유5	곡물빵1,2,5,6, 유기농우유2	(수제)바나나우유2
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, 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬오이, 플레인요거트2	누룽지죽	사과, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리숙회(+양념5,6) 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥 5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리주물럭 5,6 참나물(배)무침5,6 배추김치9	(훈제)오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5 (+통굴레차)	(숙각)어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박, 두유5	밤식빵1,2,5,6, 유기농우유2	(수제)사과주스
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, 현미 참쌀, 현미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물					김치	
	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 우육 ☐ 정육	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
		국내산	국내산	러시아산	국내산	원양산	베트남산	원양산	국내산	국내산					
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참														

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.