

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 알뜰오심+심정의 날	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			닭살당근죽 ¹⁵	배, 유기농 치즈 ²	10월 3일 개천절
점심				잡곡밥 미역국 ^{5,6} 소고기버섯조림 ^{5,6,16} 열무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 콩비지찌개 ^{5,9} 간장제육볶음 ^{5,6,10} 들깨무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	
오후간식				찐고구마, +유기농우유 ²	소보루빵 ^{1,2,4,6} , +유기농우유 ²	
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		씨리얼+유기농우유 ²	채썬오이, 유기농마시는요거트 ²	양파치즈죽 ²	10월 9일 한글날 	유기농떠먹는 요거트 ²
점심		잡곡밥 부추두부된장국 ^{5,6} 가자미버터구이 ^{2,6} 연근조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국 ¹ 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기파프리카볶음 ^{5,6,16} 과일샐러드 깍두기 ⁹		소고기소보로덮밥 ^{5,6,16} 감자맑은국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		야끼파스타 ^{1,5,6,12,18}	잼샌드위치 ^{1,2,5,6} +보리차	찐감자, +유기농우유 ²		미숫가루 ⁵
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) 요리활동	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	채썬당근 유기농마시는요거트 ²	들깨버섯죽	토마토, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	백미밥 순두부백탕 ^{5,6} 돈육우엉볶음 ^{5,6,10} 열갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 청경채된장국 ^{5,6} 새우살채소전 ^{1,5,6,9} 청포묵김부침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살갯잎볶음밥 ^{5,6,15} 물만둣국 ^{5,6,10,16,18} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기숙주볶음 ^{5,16} 잔멸치조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵묵국 ^{5,6} 두부카츠 ^{1,2,5,6,12,16,18} (+소스 ^{5,6,12,16}) 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	두부들깨볶음밥 ^{5,6,18} 단호박된장국 ^{5,6} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} +매실차	유부주먹밥 ^{5,6} +옥수수차	토마토카나페 1,2,5,6,10,12,15,16	찐단호박, +유기농우유 ²	완두앙금 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	포도주스
열량/단백질 (kcal/g)	609.5/25.6	752.3/25.4	526.2/23.4	631.3/28.8	739/32	502.4/18.5
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	채썬파프리카, 유기농마시는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	키위, 유기농떠먹는요거트 ²	소고기채소죽 ^{5,6,16}	바나나, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	★소고기순두부 덮밥 ^{5,6,16} 버섯맑은국 ^{5,6} 그린샐러드 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5,6} 삼치구이 ^{5,6} 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기 ⁹	백미밥 콩나물국 ⁵ 달걀테리야끼조림 ^{5,6,15} 시래기나물 배추김치 ⁹	잡곡밥 건설우 ⁹ 아육국 ^{5,6} 순살찜닭 ^{5,6,15} 크래미양배추무침 ^{1,5,6,8} 깍두기 ⁹	백미밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육잡채 ^{5,6,10} 김자란 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육채소볶음밥 ^{5,6,10} 팽이장국 ^{5,6} 고구마범벅 ² 깍두기 ⁹
오후간식	프렌치토스트 ^{1,2,5,6} +옥수수차	잔치국수 ^{5,6}	찐감자, +통굴레차	고구마맛탕 ⁵ , +유기농우유 ²	곡물빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	바나나우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)	621.9/20	655.6/25.8	569.1/23.3	717.4/26.4	619.2/29.5	562.3/19.3
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화) 생일잔치	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오렌지, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	채썬오이 유기농마시는요거트 ²	누룽지죽	사과, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	잡곡밥 달걀양파국 ¹ ★미역두부전 ⁵ 브로콜리숙회 ⁵ 배추김치 ⁹	잡곡밥 열갈이된장국 ^{5,6} 고등어무조림 ^{5,6,7} 당근숙주무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육연근볶음밥 ^{5,6,10} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시금치된장국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 ⁵ 훈제오리주물럭 ^{5,6} 참나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	오리덮밥 ⁵ 미역장국 ^{5,6} 애호박볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	참치마요주먹밥 ^{1,5} +보리차	어묵우동 ^{5,6}	연두부달걀찜 ^{1,5}	찐단호박, +유기농우유 ²	밤식빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	사과주스
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, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품			콩	수산물	김치	
	국내산 ■ 한국산 □ 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	짜유	참치	물만두	두부	고등어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲샐러드											

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 알뜰+오심+심선의 날	3(토) 개천절
오전간식	★ 채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★ 과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★ 해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			닭살당근죽 ¹⁵	배, 유기농 치즈 ²	
점심				잡곡밥 미역국 ^{5,6} 소고기버섯조림 ^{5,6,16} 열무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 콩비지찌개 ^{5,9} 간장제육볶음 ^{5,6,10} 들깨무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	
오후간식				찐고구마, +유기농우유 ²	소보루빵 ^{1,2,4,6} , +유기농우유 ²	
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		씨리얼+유기농우유 ²	채썬오이, 유기농마시는요거트 ²	양파치즈죽 ²		유기농떠먹는 요거트 ²
점심		잡곡밥 부추두부된장국 ^{5,6} 가자미버터구이 ^{2,6} 연근조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국 ¹ 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기파프리카볶음 ^{5,6,16} 과일샐러드 깍두기 ⁹		소고기소보로덮밥 ^{5,6,16} 감자맑은국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		야끼파스타 ^{1,5,6,12,18}	잼샌드위치 ^{1,2,5,6} +보리차	찐감자, +유기농우유 ²		미숫가루 ⁵
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) 요리활동	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	채썬당근 유기농마시는요거트 ²	들깨버섯죽	토마토, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	백미밥 순두부백탕 ^{5,6} 돈육우렁볶음 ^{5,6,10} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 청경채된장국 ^{5,6} 새우살채소전 ^{1,5,6,9} 청포묵김무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살갯잎볶음밥 ^{5,6,15} 물만둣국 ^{5,6,10,16,18} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기숙주볶음 ^{5,16} 잔멸치조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵묵국 ^{5,6} 두부카츠 ^{1,2,5,6,12,16,18} (+소스 ^{5,6,12,16}) 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	두부들깨볶음밥 ^{5,6,18} 단호박된장국 ^{5,6} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} +매실차	유부주먹밥 ^{5,6} +옥수수차	토마토카나페 1,2,5,6,10,12,15,16	찐단호박, +유기농우유 ²	완두앙금빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	포도주스
열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	375.3/16.3	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	채썬파프리카, 유기농마시는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	키위, 유기농떠먹는요거트 ²	소고기채소죽 ^{5,6,16}	바나나, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	★소고기순두부 덮밥 ^{5,6,16} 버섯맑은국 ^{5,6} 그린샐러드 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5,6} 삼치구이 ^{5,6} 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기 ⁹	백미밥 콩나물국 ⁵ 닭살데리야끼조림 ^{5,6,15} 시래기나물 배추김치 ⁹	잡곡밥 건새우 ⁹ 아욱국 ^{5,6} 순살찜닭 ^{5,6,15} 크래미양배추무침 ^{1,5,6,8} 깍두기 ⁹	백미밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육잡채 ^{5,6,10} 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육채소볶음밥 ^{5,6,10} 팽이장국 ^{5,6} 고구마범벅 ² 깍두기 ⁹
오후간식	프렌치토스트 ^{1,2,5,6} +옥수수차	잔치국수 ^{5,6}	찐감자, +둥굴레차	고구마맛탕 ⁵ , +유기농우유 ²	곡물빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	바나나우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)	460.7/14.8	426.1/16.8	403.2/16.2	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화) 생일잔치	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오렌지, 유기농떠먹는요거트 ²	씨리얼+유기농우유 ²	채썬오이 유기농마시는요거트 ²	누룽지죽	사과, 유기농 치즈 ²	유기농떠먹는 요거트 ²
점심	잡곡밥 달걀양파국 ¹ ★미역두부전 ⁵ 브로콜리숙회 배추김치 ⁹	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{5,6} 고등어무조림 ^{5,6,7} 당근숙주무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육연근볶음밥 ^{5,6,10} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시금치된장국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 ⁵ 훈제오리주물럭 ^{5,6} 참나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	오리덮밥 ⁵ 미역장국 ^{5,6} 애호박볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	참치마요주먹밥 ^{1,5} +보리차	어묵우동 ^{5,6}	연두부달걀찜 ^{1,5}	찐단호박, +유기농우유 ²	밤식빵 ^{1,2,5,6} , +유기농우유 ²	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,흑미 잡쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품			콩	수산물	김치	
		국내산	국내산	국내산	국내산	짜유	참치	물만두	두부	고등어	배추	고춧가루
		■ □ □ 한국산 외국산 젓	국내산	국내산	국내산	가다랑어: 인도네시아산	가다랑어: 원양산	돼지고기: 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣											

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 알뜰오심+삼천의 날	3(토) 개천절
오전간식	★ 채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★ 과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★ 해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			닭살당근죽15	배, 유기농 치즈2	10월 3일 개천절 
점심				잡곡밥 미역국5.6 소고기버섯조림5.6,16 열무나물5.6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5.9 간장제육볶음5.6,10 들깨무나물5.6 배추김치9	
오후간식				찐고구마, +유기농우유2	소보루빵1,2,4,6, +유기농우유2	
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	씨리얼+유기농우유2	채썬오이, 유기농마시는요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	유기농떠먹는 요거트2
점심		잡곡밥 부추두부된장국5.6 가지미버터구이2.6 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, +유기농우유2		미숫가루5
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, 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+유기농우유2	채썬당근 유기농마시는요거트2	들깨버섯죽	토마토, 유기농 치즈2	유기농떠먹는 요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5.6 돈육우영볶음5.6,10 열갈이나물5.6 깍두기9	잡곡밥 청경채된장국5.6 새우살채소전1.5,6 청포묵김부침5.6 깍두기9	닭살갯잎볶음밥5.6,15 물만둣국5.6,10,16,18 오이나물5.6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5.6 소고기숙주볶음5.1 잔멸치조림5.6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5.6 두부카츠1.2,5,6,12,16,18 (+소스5.6,12,16) 숙주나물5.6 배추김치9	두부들깨볶음밥5.6,18 단호박된장국5.6 오이무침5.6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 +매실차	유부주먹밥5.6 +옥수수차	★감자에호박스프 +1/2도넛빵1.2,5,6	찐단호박, +유기농우유2	완두앙금빵1.2,5,6, +유기농우유2	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	채썬파프리카, 유기농마시는요거트2	씨리얼+유기농우유2	키위, 유기농떠먹는요거트2	소고기채소죽5.6,16	바나나, 유기농 치즈2	유기농떠먹는 요거트2
점심	★소고기순두부 덮밥5.6,16 버섯맑은국5.6 그린샐러드5.6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5.6 삼치구이5.6 가지토마토소스조림 2.5,6,12,15,16,18 깍두기9	백미밥 콩나물국5 닭살데리야끼조림 5.6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 건설우9아육국5.6 순살찜닭5.6,15 크래미양배추무침 1.5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5.6 돈육잡채5.6,10 김자반5.6 배추김치9	돈육채소볶음밥5.6,10 팽이장국5.6 고구마벌떡2 깍두기9
오후간식	프렌치토스트1.2,5,6 +옥수수차	잔치국수5.6	찐감자, +등불레차	고구마맛탕5, +유기농우유2	곡물빵1.2,5,6, +유기농우유2	바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	460.7/14.8	426.1/16.8	403.2/16.2	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화) 생일잔치	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오렌지, 유기농떠먹는요거트2	씨리얼+유기농우유2	채썬오이 유기농마시는요거트2	누룽지죽	사과, 유기농 치즈2	유기농떠먹는 요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리수화 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 참나물무침5.6 배추김치9	오리덮밥5 미역장국5.6 애호박볶음5.6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1.5 +보리차	어묵우동5.6	연두부달걀찜1.5	찐단호박, +유기농우유2	밤식빵1.2,5,6, +유기농우유2	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	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품			콩	수산물	김치	
	국내산 ■한우 □우유 □젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	짜유	참치	물만두	두부	고등어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참											

