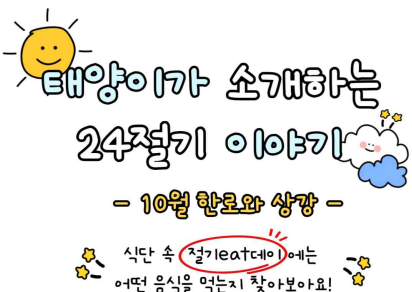
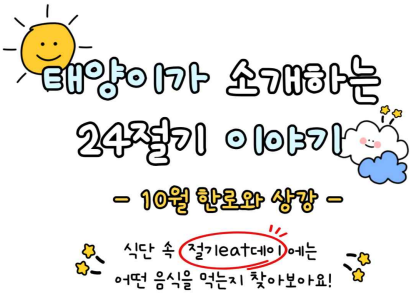


일자 / 요일		♥생일축하해요♥		1(목)	2(금)	3(토) 개천절									
첫 째 주	오전간식			사과	현장학습	근대죽									
	점심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현장학습	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	오후간식			생크림빵①②⑤⑥ 우유②	부추전①⑤⑥	호박설기떡 보리차									
	열량(Kcal)/단백질(g)			601/17	519/24	566/17									
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)								
둘 째 주	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배								
	점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨								
	오후간식	채소주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차										
	열량(Kcal)/단백질(g)	554/19	642/26	691/28	543/13		348/11								
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)								
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	바나나	크림수프	깨죽	단감	키위								
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국 오리주물럭①⑤ 깻잎나물 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨								
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯	김가루주먹밥	바람떡 옥수수차	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②									
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	562/20	643/24	466/20								
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)								
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과								
	점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨								
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	증편 두유⑤									
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	590/21	381/9								
일자 / 요일		26(월)생일축하데이	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)								
다 섯 째 주	오전간식	사과	바나나	양배추죽	채소죽	사과	굴								
	점심	백미밥 미역국① 돼지갈비찜⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨								
	오후간식	생크림빵 우유	팬케이크 우유	백설기 옥수수차	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②									
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25	366/10								
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기								
	밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산		수입산		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		
	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품								
							닭강정		훈제오리		생선커들릿				
						닭고기		오리고기		명태					
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		수입산(러시아,노르웨이등)			
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차													



10월 식단표 (만 3-5세 일반형)

* 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다

일자 / 요일		♥생일축하해요♥		1(목)		2(금)		3(토) 개천절							
첫 째 주	오전간식			사과		현장학습		근대죽							
	점 심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		현장학습		기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후간식			생크림빵①②⑤⑥ 우유②		부추전①⑤⑥		호박설기떡 보리차							
	열량(Kcal)/단백질(g)			601/17		519/24		566/17							
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수) 적당한데이		8(목) 한로		9(금) 한글날		10(토)			
둘 째 주	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②		당근죽		저당시리얼 우유②		사과				배			
	점 심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 복쌈국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨				훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			
	오후간식	채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥ 우유②		온메밀국수③⑤⑥		찐고구마 등굴레차							
	열량(Kcal)/단백질(g)	554/19		642/26		691/28		543/13				348/11			
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금) 서울미래밥상데이		17(토)			
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②		바나나		크림수프		깨죽		단감		키위			
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 애호박국 오리주물럭①⑤ 깻잎나물 깍두기⑨		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 근댓국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨			
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		김가루주먹밥		바람떡 옥수수차		찐감자 두유⑤		롤케이크①②⑤⑥ 우유②					
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26		501/19		596/15		562/20		643/24		466/20			
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수) 나Na다운데이		22(목)		23(금) 상강eat데이		24(토)			
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②		미역죽		배		굴		늪은호박죽		사과			
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클		백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨			
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨		모닝빵①②⑤⑥ 우유②		단호박찜 보리차		우동⑤⑥		증편 두유⑤					
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16		578/21		503/27		654/21		590/21		381/9			
일자 / 요일		26(월)생일축하데이		27(화)		28(수) 서울미래밥상데이		29(목)		30(금)		31(토)			
다 섯 째 주	오전간식	사과		바나나		양배추죽		채소죽		사과		굴			
	점 심	백미밥 미역국① 돼지갈비찜⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨			
	오후간식	생크림빵 우유		팬케이크 우유		백설기 옥수수차		찐고구마 등굴레차		카스텔라①②⑥ 우유②					
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26		531/18		637/19		512/24		668/25		366/10			
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치				쇠고기					
		밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산		수입산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우	
		돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품							
								닭강정				훈제오리		생선커들릿	
국내산		국내산		국내산		국내산				국내산		수입산(러시아,노르웨이등)			
알레르기 유발식품		①너른 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자													