

요일	월	화	수	목	금
날짜					2
오전간식					♥사과
점심	[알레르기 유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲장 *⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)				참살당근죽 ♥백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장짜장⑤⑥⑬ 양배추살찌게김치⑤⑥⑨⑫ ①⑤⑫ 배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨/ ♣아래미치즈② 수수밥 쇠고기우육국⑤⑥⑬ 돌기름두부구이⑤⑥ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식					진빵⑤⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	580/22				655/21
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	(개천절 대체휴일)	♥배	♥바나나	닭죽⑬	(한글날)
점심	10월 3일 개천절 개천절은 단군이 최초의 민족국가 고조선을 건국한 것을 기념하기 위해 제정된 국경일입니다. 태조가 개천으로 우리나라의 탄생을 기념하고 나라사랑을 실천했을까요?	기장밥 두부맑은국⑤ 참치채소조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 팬이버섯된장국⑤⑥ 미나리갸스+소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 쇠고기우육채소찜⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식		어묵간장볶음⑤⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	♥진감자/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		586/25	630/20	605/28	
날짜	12	13	14	15	16
오간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	♥배	오징어죽⑤⑥⑬	현장학습
점심	차조밥 복어국⑤⑥ 돈육두부찌기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 얼무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩나물찌개⑤⑥⑩ 가래떡이국수⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	*가정도시락 제공
오후간식	수제비⑥	그레놀라+♣우유②	오이간장비빔국수①⑤⑥/ ♣우유②	♥진고구마/보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	637/26	665/26	695/23	659/20	
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23
오전간식	♥사과	참치죽	♥자른씨없는포도	브로콜리죽⑤⑥	♥배
점심	흑미밥 가래떡된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 인매오징어국⑨ 간장두부조림⑤⑥⑬ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육가래떡볶음⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골당면국⑬ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	백미밥 홍새우살맑은국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근흑미자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	콜슬러/♣우유②	식빵토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	♥진단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	650/24	600/22	605/27	672/29
날짜	26	27	28	29	30(선행식단)
오전간식	♥바나나	황태콩나물죽⑤	♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥골드키위
점심	현미잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기부추볶음⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 온두부+양배추⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돌깨채소국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 호박나물⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑬ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	♥진고구마/♣우유②	그레놀라+♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	케이크①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	614/24	649/27	582/22	645/21	672/20

- 만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ 제철 식재료가 들어간 메/뉴는 파란색(사과/배/양송이버섯/단호박/고구마/연근)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	한우	육우	젓소	수입	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	-	-	미국*호주	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물														
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀		
	-	-	-	-	-	-	-	국내*뉴질랜드	-	-	-	-	-		
	수산물							식육·어류가공품							
가래미	가리비	홍새우	전복	조갯살	잔멸치	참치캔	어묵	돈까스	게맛살	함박스테이크	훈제오리	생선까스			
미국산		베트남*인도	국내산	국내*중국	국내산	-	외국산	국내산	-	국내산	국내산	-			

요일	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	[알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲자			참살당근죽	♥사과
점심				백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장짜장⑤⑥⑬ 양배추살코지채썰기요리⑤⑥⑪ ①⑤⑫ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤⑥ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				온도토리묵국⑤⑥⑨/ ♣어린이차②	찐빵⑤⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				424/16	457/15
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	♥배	오징어죽⑤⑥⑬	현장학습
점심	차조밥 복국⑤⑥ 돈육두부찌기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 쇠고기우영채조림⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식	수제비⑥	그래놀라+♣우유②	오이간장비빔국수①⑤⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	446/18	455/18	458/16	457/14	
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23
오전간식	♥사과	참치죽	♥자른씨없는포도	브로콜리죽⑤⑥	♥배
점심	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 인대우김치국⑨ 간장두부조림⑤⑥⑬ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육가지장된장밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골담면국⑬ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	백미밥 홍새우살맑은국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	유기농쌀스낵/♣우유②	식빵토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/15	450/18	440/16	423/19	460/20
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	♥배나나	황태콩나물죽⑤	♥사과	계살죽①⑤⑥⑧	♥골드키위
점심	현미잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	요리고기부추볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 온두부+양파장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨채소국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 호박나물⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑬ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	그래놀라+♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	케이크①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/17	457/19	390/15	451/15	451/16

- 만 3-5세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ 재질 식재료가 들어간 메/뉴는 파란색(사과/배/양송이버섯/단호박/고구마/연근)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	순두부	한우	육우	젓소	수입	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	-	-	미국*호주	-	-	-	국내산	국내산
	수산물										고등어	오징어	새우	참조기	다랑어
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	-	-	국내*뉴질랜드	-	-	베트남*인도	-	-
일괄 원산지 표시	수산물					식육·어육가공품									
	가자미	가리비	홍새우	전복	조갯살	잔말치	참치캔	어묵	게맛살	돈까스	함박스테이크	훈제오리			
	미국산	-	베트남*인도	국내산	국내*중국	국내산	다랑어-원양산	외국산	원육-베트남	국내산	국내산	국내산			