

요일 날짜	월	화	수	목	금
오전간식				1 잡쌀당근죽	2 ♥사과
점심	[알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣			백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장찌닭⑤⑥⑤ 양배추샐러드+케첩마요네즈 ⑤⑫ 깍두기⑤	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	*⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)			온도토리묵국⑤⑥③/ ♣어린이치즈②	찐빵⑤⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				424/16	457/15
날짜	5	6	7	8	9
오전간식		♥배	♥바나나	닭죽⑤	혼글날 새이. 10월 10일
점심	대체공휴일	기장밥 두부맑은국⑤ 참치채소조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤ 건강외부음식(만1~2세)-볶음밥	오므라이스④⑤⑥⑫ 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스+소스 ④⑤⑥⑫⑫ 배추김치⑤	혼합잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 쇠고기우엉채조림⑤⑥⑫ 브로콜리나물 깍두기⑤	
오후간식		어묵간장볶이⑤⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	♥찐감자/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		430/19	441/14	443/21	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	♥바나나	오징어죽⑤⑥⑫	♥배
점심	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑫ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑫ 매추리알장조림④⑤⑥ 게맛살양파볶음④⑤⑥⑥ 깍두기⑤	돈육짜장덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑤	현미잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑫ 가자미카레구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 숙갯맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	수제비⑥	그레놀라+♣우유②	모닝빵④②⑤⑥/♣우유②	♥찐고구마/보리차	오이간장비빔국수④⑤⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	446/18	455/18	420/15	457/14	447/15
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23
오전간식	♥사과	참치죽	♥골드키위	브로콜리죽⑤⑥	♥배
점심	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 안매운김치국⑤ 간장두부조림⑤⑥⑫ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ④⑤⑥⑫⑫⑫ 마카로니샐러드④⑤ 배추김치⑤ 식빵토스트④②⑤⑥/ ♣우유②	혼합잡곡밥 사골당면국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑤	백미밥 홍새우살맑은국⑤ 달볶음탕⑤⑥⑥ 연근묵임자소스무침④⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	양배추치즈전④②⑤⑥	유기농쌀스낵/♣우유②		♥찐단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/15	450/18	403/15	423/19	460/20
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	♥사과	황태콩나물죽⑤	♥바나나	게살죽④⑤⑥⑥	♥자른씨없는포도
점심	현미잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 채소달걀말이④⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑫ 훈제오리찜 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 들깨소국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 호박나물⑤ 깍두기⑤	혼합잡곡밥 물만두국④⑤⑥⑫⑫⑫ 굴소스새우살채소조림⑤⑥⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	우동⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	케이크④②⑥/♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑥⑫	호밀빵④②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	417/18	457/19	437/16	451/15	443/17

- 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 식재료의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	육유				국내산	국내산
	수산물														
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뽕장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	
	해당 없음	해당 없음	해당 없음	해당 없음	베트남	해당 없음	러시아	외국산	해당 없음	외국산	중국산	해당 없음	해당 없음	해당 없음	
	수산물								식육·어육가공품						
	주꾸미	가리비	우렁챙이(명게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈까스	게맛살	훈제오리				
	베트남산	해당 없음	해당 없음	국산	해당 없음	해당 없음	원양산	중국산	국내산	외국산	국내산				

(만 3-5세 혼합형)

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	[알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 *⑳번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)			잡쌀당근죽 백미밥	♥사과
점심				아욱맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추샐러드+케첩마요네즈 ①③⑫ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				온도토리묵국⑤⑥⑨/ ♣어린이치즈②	찐빵⑤⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				580/22	655/21
날짜	5	6	7	8	9
오전간식					
점심	♥배 기장밥 두부맑은국⑤ 참치채소조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 건강외부음식(만3세)-볶음밥		♥바나나 오므라이스③⑤⑫⑮ 팬이버섯된장국③⑥ 미니돈까스+소스 ①③⑥⑫⑮ 배추김치⑨	닭죽⑮ 혼합잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 쇠고기우영채조림③⑥⑮ 브로콜리나물 깍두기⑨	
오후간식	어묵간장볶이⑤⑥/ ♣우유②		잔멸치주먹밥⑤	♥찐감자/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	586/25		630/20	605/28	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	♥바나나	오징어죽⑤⑥⑦	♥배
점심	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육두루치기③⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①③⑥ 게맛살양파볶음①③⑥⑨ 깍두기⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑮ 가자미카레구이③⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙갯맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청포묵구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	그레인라+♣우유②	모닝빵①②③⑥/♣우유②	♥찐고구마/보리차	오이간장비빔국수①③⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	637/26	665/26	611/20	659/20	679/22
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23
오전간식	♥사과	참치죽	♥골드키위 백미밥	브로콜리죽⑤⑥	♥배
점심	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹술주볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤ 간장두부조림⑤⑥⑮ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①③⑥⑫⑮⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골당면국⑮ 고등어조림③⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	백미밥 훈새우살맑은국⑤ 달볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①③⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	유기농쌀스낵/♣우유②	식빵토스트①②③⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	615/24	599/21	605/27	672/29
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	♥사과	황태콩나물죽⑤	♥바나나	게살죽①⑤⑥⑨	♥자른씨없는포도
점심	현미잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑮ 훈제오리찜 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨채소국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 물만둣국①③⑥⑫⑮⑮ 굴소스새우살채소조림③⑥⑨⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑮	호밀빵①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	596/25	649/27	625/23	645/21	647/24

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, 잡쌀)			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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	육유				국내산	국내산
	수산물														
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	
	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	베트남	해당없음	러시아	외국산	해당없음	외국산	중국산	해당없음	해당없음	해당없음	
	수산물							식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁창(어게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈가스	게맛살	훈제오리				
	베트남산	해당없음	해당없음	국산	해당없음	해당없음	원양사	중국산	국내산	외국산	국내산				