

| [식단 이용 시 참고사항] |                                                                                                                                                                                                 | 1일(목)                                                    | 2일(금)                                                | 3일(토) 개천절                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식           | 1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.<br>2. H: 자 연식<br>3. 조리 방식: 시, 유의사항을 참고하세요<br>4. 이일의 기상일: 10월 6일, 22일, 28일<br>※ 조리 들어가는 재료 및 종류, 육수 등은 같아서 제공됩니다.                                              | 집밥당근죽                                                    | H 씨없는포도                                              | 10월3일 개천절                                                                           |
| 점심             | ◆ 알레르기 유발식품<br>①알류(기름) ②유류 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두<br>⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴) 전곡 포함 포함) ⑳쌀<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | 쌀밥<br>맑은콩나물국①<br>오징어볶음+소면<br>③④⑤<br>브로콜리나물<br>배추김치⑥(백김치) | 자조밥<br>시금치된장국③④<br>돼지고기동그랑땡<br>③④⑤<br>도라지무침⑥<br>깍두기⑦ |  |
| 오후간식           |                                                                                                                                                                                                 | 쌀과말갈③/우유②                                                | 삼색주먹밥③                                               |                                                                                     |
| 영양kcal(단백질g)   |                                                                                                                                                                                                 | 421/20                                                   | 428/14                                               |                                                                                     |

가공식품 및 일괄표시 외 원재료표시: 10/2 돼지고기동그랑땡: 돼지고기( 국내산 )

| 5일(월) 대체휴일   | 6일(화)                                                        | HAPPY BIRTHDAY                                        | 8일(목)                                           | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토) |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 오전간식         | 찰치즈                                                          | H 키위                                                  | 아국국③④                                           | 한글날                                                                                 | 이용원아없음 |
| 점심           | 쌀밥<br>미역국③④<br>배추김치⑤(백김치)<br>연근죽+참치소스무침<br>③④⑤<br>배추김치⑥(백김치) | 찬밥<br>홍합살미역국③④⑤<br>돼지고기국수③④⑤⑥<br>숙주당근나물<br>배추김치⑥(백김치) | 로미밥<br>평이비빔국수③④<br>돈육두부찌개③④⑤<br>모듬밥+참정⑤<br>깍두기⑦ |  |        |
| 오후간식         | H 찐고구마/우유②                                                   | 케이크③④⑤/우유②                                            | 미숫가루우유③④                                        |                                                                                     |        |
| 영양kcal(단백질g) | 460/15                                                       | 427/18                                                | 434/16                                          |                                                                                     |        |

가공식품 및 일괄표시 외 원재료표시: 10/6 찐치즈: 찐치즈(가다랑어: 원양산 )  
10/10 채소개살탕: 개살탕( 연육-외 국산 ): 가공품의 원료명에 연육이육집이 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)

|              | 12일(월)                                               | 13일(화)                                             | 14일(수)                                       | 15일(목)                                                    | 16일(금)                                                | 17일(토) |
|--------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| 오전간식         | H 바나나                                                | 장국죽③④⑤                                             | H 단감                                         | 복두죽                                                       | H 사과                                                  |        |
| 점심           | 쌀밥<br>순두부볶음①④<br>콩제오리구이<br>+머스터드소스<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑦ | 찬밥<br>원정찌개③④<br>순살가자미구이③④<br>파프리카조무침<br>배추김치⑥(백김치) | 달걀굴소스볶음밥<br>③④⑤<br>시래기맑은국<br>새우튀김③④⑤<br>깍두기⑦ | 쌀밥<br>쇠고기콩나물국③④⑤<br>채소달걀말이③④⑤<br>참표도김가루무침③④<br>배추김치⑥(백김치) | 쌀파장국③④<br>떡갈비채소볶음③④⑤<br>미니새송이버섯조림<br>⑤⑥<br>배추김치⑥(백김치) | 이용원아없음 |
| 오후간식         | H 토레스파게티③④                                           | H 찐단호박/우유②                                         | 슈크림떡③④⑤/우유②                                  | 포마김밥③④                                                    | 고로케③④⑤                                                |        |
| 영양kcal(단백질g) | 485/18                                               | 429/20                                             | 445/18                                       | 447/14                                                    | 428/14                                                |        |
| 가용수 및        | 10/12 콩제 오리구이: 오리고기(국내산)                             |                                                    |                                              |                                                           |                                                       |        |

가공식품 및 일괄표시 외 원재료표시: 10/12 콩제오리구이: 오리고기( 국내산 )  
10/16 떡갈비채소볶음: 떡갈비(돼지고기: 국내산 )

|                        |                                                  |                                                          |                                              |                                                      |                                            |        |
|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| 오전간식                   | H 방울토마토③                                         | 불어죽                                                      | H 굴                                          | 양송이버섯죽                                               | H 씨없는포도                                    |        |
| 점심                     | 수수밥<br>애호박찐국③<br>돼지고기수육⑤<br>연근조림③④<br>배추김치⑥(백김치) | 쌀밥<br>진파김국③④<br>안두랑국③④⑤⑥⑦<br>양상추샐러드(우유드레싱)<br>배추김치⑥(백김치) | 소물고기찜밥③④⑤<br>콩가루배추국③④⑤<br>두부전+양념장③④⑤<br>깍두기⑦ | 자조밥<br>청국장찌개③④⑤<br>순살고등어조림③④⑤⑦<br>배우생채<br>배추김치⑥(백김치) | 쌀밥<br>맑은큰대국③④<br>순살찜닭③④⑤⑥<br>단호박백떡<br>깍두기⑦ | 이용원아없음 |
| 오후간식                   | 다진유부주먹밥③④                                        | H 찐고구마/우유②                                               | 물떡③④⑤/우유②                                    | 갈국수③④                                                | 갈국정③/우유②                                   |        |
| 영양kcal(단백질g)           | 421/19                                           | 492/18                                                   | 424/20                                       | 430/17                                               | 436/16                                     |        |
| 기름, 설탕 및<br>만발포시의 표시비율 | 10/20 잔파 곡국: 우사골( 호추산 )                          |                                                          |                                              |                                                      |                                            |        |

가공식품 및 일괄표시 외 원재료표시: 10/20 잔파곰국: 우사골( 호주산 )

|              |                                                         |                                                      |                                                  |                                                     |                                                   |        |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 점심           | 쌀밥<br>돈육볶음(지렁이)③④⑤<br>매추리알조림③④⑤<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑥(백김치) | 흑미밥<br>표고버섯맑은국③④⑤<br>쇠고기파프리카볶음③④⑤<br>시금치무침③④<br>깍두기⑦ | 오트라이스③④⑤⑥<br>미소된장국③④⑤<br>돈까스③④⑤⑥⑦⑧<br>배추김치⑥(백김치) | 쌀밥<br>황태국③④⑤⑥<br>치즈달걀비③④⑤⑥⑦<br>부추사과무침<br>배추김치⑥(백김치) | 찬밥<br>도토리묵남국③④⑤<br>안대문주무미채소볶음③④<br>깨순나물③④<br>깍두기⑦ | 이용원아없음 |
| 오후간식         | 비리얼/우유②                                                 | H 찐 감자/우유②                                           | 소부루통③④⑤⑥/<br>우유②                                 | 고구마조림③④/매실자                                         | 햇케이크③④⑤                                           |        |
| 영양kcal(단백질g) | 447/15                                                  | 434/15                                               | 425/16                                           | 468/24                                              | 420/14                                            |        |

가공식품 및 일괄표시 외 원재료표시: 10/28 돈까스: 돼지고기( 국내산 )

◆ 기장군청 무상 급간식 지원품종: 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카

※본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

| 원산지<br>일괄<br>표시 | 최고기                    | 계조  | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩    | 콩   | 콩    |
|-----------------|------------------------|-----|------|-----|------|------|-----|------|
|                 | 한우                     | 육우  | 산    | 국내산 | 국내산  | 산    | 두부류 | 콩국수  |
|                 | 국내산                    | 산   | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 산    | 국내산 | 국내산  |
|                 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀) | 죽   | 누룽지  | 오징어 | 고등어  | 주꾸미  | 배추  | 고추가루 |
|                 | 국내산                    | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 베트남산 | 산   | 국내산  |

| [식단 이용 시 참고사항] |                                                                                                                                                                                                 | 1일(목)                                               | 2일(금)                                                | 3일(토) 개천절                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식           | 1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.<br>2. H : 자 연 식<br>3. 조리 방식: 시, 유의사항을 참고하세요<br>4. 이 단의 기상 및 집구: 배(6일, 22일, 28일)<br>※ 조리 들어가는 재료 및 종류, 육수주는 같아서 제공됩니다.                                         | 잡쌀당근죽                                               | H 씨없는포도                                              | 10월9일 개천절                                                                           |
| 점심             | ◆ 알레르기 유발식품<br>①알류(기름) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두<br>⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴) 전곡 포함 포함) ⑳쌀<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | 쌀밥<br>맑은콩나물국①<br>오징어볶음②소면<br>③④⑤<br>브로콜리나물<br>배추김치⑥ | 자조밥<br>시금치된장국③④<br>돼지고기콩그랑명<br>③④⑤<br>도라지무침⑥<br>깍두기⑦ |  |
| 오후간식           |                                                                                                                                                                                                 | 쌀과달걀③/우유②                                           | 삼색주먹밥③                                               |                                                                                     |
| 영양kcal(단백질g)   |                                                                                                                                                                                                 | 659/31                                              | 666/21                                               |                                                                                     |

기원군 및 일반형 어린이·사회복지급식관리지원센터 10/2 돼지고기그랑명: 돼지고기( 국내산 )

| 5일(월) 대체휴일                 | 6일(화)                                                  | HAPPY BIRTHDAY                                   | 8일(목)                                           | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토) |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 오전간식                       | 잡채죽                                                    | H 키위                                             | 아국국③④                                           | 한글날                                                                                 | 이용원아없음 |
| 점심                         | 쌀밥<br>미역국③④<br>배고고기③④⑤<br>연근죽임치수스무침<br>③④⑤<br>배추김치⑥    | 전날밥<br>홍합살미역국③④⑤<br>돼지고기떡국③④⑤<br>숙주당근나물<br>배추김치⑥ | 도미밥<br>평이비섯국③④<br>돈육두부찌기③④⑤<br>모듬탕+참정③④<br>깍두기⑦ |  |        |
| 오후간식                       | H 된고구마/우유②                                             | 케이크③④⑤/우유②                                       | 미숫가루우유③④                                        |                                                                                     |        |
| 영양kcal(단백질g)               | 720/24                                                 | 648/26                                           | 686/24                                          |                                                                                     |        |
| 기원군 및 일반형 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 10/6 잡채죽: 잡채(가다랑어: 원양산 )<br>10/10 채소개살탕: 개살탕( 연육-외국산 ) |                                                  |                                                 |                                                                                     |        |

|                            | 12일(월)                                                      | 13일(화)                                           | 14일(수)                                       | 15일(목)                                                | 16일(금)                                                   | 17일(토) |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------|
| 오전간식                       | H 바나나                                                       | 장국죽③④⑤                                           | H 단감                                         | 복두죽                                                   | H 사과                                                     |        |
| 점심                         | 쌀밥<br>순두부볶음③④<br>콩제오리구이<br>+마스터드소스<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑦        | 참쌀밥<br>흰장찌개③④⑤<br>순살가자미구이③④⑤<br>파프리카조무침<br>배추김치⑥ | 달걀굴소스볶음밥<br>③④⑤<br>시래기맑은국<br>새우튀김③④⑤<br>깍두기⑦ | 쌀밥<br>쇠고기콩나물국③④⑤<br>채소말갈말이③④⑤<br>청포도김가루무침③④⑤<br>배추김치⑥ | 기장밥<br>실파장국③④<br>떡갈비채소볶음③④⑤⑥<br>미니새송이버섯조림<br>③④<br>배추김치⑥ | 이용원아없음 |
| 오후간식                       | 로제스파게티③④                                                    | H 찐단호박/우유②                                       | 슈크림떡③④⑤/우유②                                  | 포마김밥③④                                                | 고르게③④⑤                                                   |        |
| 영양kcal(단백질g)               | 743/28                                                      | 644/30                                           | 707/28                                       | 702/23                                                | 663/21                                                   |        |
| 기원군 및 일반형 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 10/12 콩제오리구이: 오리고기( 국내산 )<br>10/16 떡갈비채소볶음: 떡갈비(돼지고기: 국내산 ) |                                                  |                                              |                                                       |                                                          |        |

|                       | 19일(월)                                             | 20일(화)                                                 | 21일(수)                                           | 22일(목)                                             | 23일(금)                                            | 24일(토) |
|-----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 오전간식                  | H 방울토마토 ③                                          | 복어죽                                                    | H 굴                                              | 양송이버섯죽                                             | H 씨없는포도                                           |        |
| 점심                    | 수수밥<br>애호박찜국 ①<br>돼지고기수육 ④<br>왕콩나물조림 ③④⑤<br>배추김치 ⑥ | 쌀밥<br>진미곰국 ③<br>안두랑정 ③④⑤⑥⑦<br>양상추 샐러드(우지드레싱)<br>배추김치 ⑥ | 소물고기떡밥 ③④⑤<br>콩가두부찌기 ③④⑤<br>두부전+양념장 ③④⑤<br>깍두기 ⑦ | 자조밥<br>청국장찌개 ③④⑤<br>순살고등어조림 ③④⑤⑦<br>배무생채<br>배추김치 ⑥ | 쌀밥<br>맑은큰대국 ③④⑤⑥<br>순살정면 ③④⑤⑥<br>단호박벌떡 ②<br>깍두기 ⑦ | 이용원아없음 |
| 오후간식                  | 다진유부주먹밥 ③④                                         | H 찐고구마/우유 ②                                            | 물떡 ③④⑤/우유 ②                                      | 칼국수 ③④                                             | 쌀강정 ③/우유 ②                                        |        |
| 영양(kcal/단백질g)         | 642/28                                             | 741/29                                                 | 641/31                                           | 672/27                                             | 671/25                                            |        |
| 기원군 및<br>일반형 어린이·사회복지 | 10/20 잔파곰국: 우사골( 호주산 )                             |                                                        |                                                  |                                                    |                                                   |        |

|                            | 26일(월)                                            | 27일(화)                                                   | 28일(수)                                      | 29일(목)                                         | 30일(금)                                                  | 31일(토) |
|----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|
| 오전간식                       | H 키위                                              | 조갯살죽③                                                    | H 배                                         | 흑미타락죽③                                         | H 바나나                                                   |        |
| 점심                         | 쌀밥<br>돈육볶음비지찌개③④⑤<br>매추알탕조림③④⑤<br>콩나물무침⑥<br>배추김치⑥ | 흑미밥<br>표고버섯맑은국③④⑤<br>쇠고기파프리카볶음<br>③④⑤<br>시금치무침③④<br>깍두기⑦ | 오트라이스③④⑤⑥<br>미소된장국③④⑤<br>돈까스③④⑤⑥⑦⑧<br>배추김치⑥ | 쌀밥<br>황태국③④⑤⑥<br>치즈달걀비지③④⑤⑥<br>부추사과무침<br>배추김치⑥ | 잡쌀밥<br>도토리묵남국③④⑤⑥<br>안대두주먹밥③④⑤⑥<br>③④<br>깨순나물③④<br>깍두기⑦ | 이용원아없음 |
| 오후간식                       | 씨리얼/우유②                                           | H 찐감자/우유②                                                | 소부무탕③④⑤⑥/<br>우유②                            | 고구마맛탕③/매실자                                     | 맛케이크③④⑤                                                 |        |
| 영양(kcal/단백질g)              | 691/24                                            | 693/24                                                   | 654/25                                      | 676/32                                         | 666/23                                                  |        |
| 기원군 및 일반형 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 10/28 돈까스: 돼지고기( 국내산 )                            |                                                          |                                             |                                                |                                                         |        |

◆ 기원군청 무상 급간식 지원품종 : 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카

※ 본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

| 원산지<br>일괄<br>표시 | 최고기                    | 육우  | 젓소   | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩  | 두부류  | 콩국수 | 콩비지 |
|-----------------|------------------------|-----|------|------|-----|------|----|------|-----|-----|
|                 | 한우                     | 국내산 | 국내산  | 산    | 국내산 | 국내산  | 산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 |
|                 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀) | 수산물 | 배추김치 |      |     |      |    |      |     |     |
|                 | 밥                      | 죽   | 누룽지  | 오징어  | 고등어 | 주꾸미  | 배추 | 고춧가루 |     |     |
|                 | 국내산                    | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 베트남산 | 산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 |

| 『식단 이용 시 참고사항』         |                                                                                                                                                                                                                                     | 1일(목)                                          | 2일(금)                                             | 3일(토) 개천절                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 저녁                     | <b>1. 조리배식 시 유의사항을 참고하세요.</b><br><b>◆ 알레르기 유발식품</b><br>①알류(가금류) ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계<br>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마늘 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳젓<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | 기장밥<br>잔파국국⑤⑥<br>달걀음료단호박조림<br>고구마순나물⑤⑥<br>잣두기⑤ | 쌀밥<br>오징어무침⑤⑥⑦<br>쇠고기채소국⑤⑥⑦<br>연근유채무침⑤⑥⑦<br>배추김치⑤ |  |
| 영양(kcal)·단백질(g)        |                                                                                                                                                                                                                                     | 253/15                                         | 269/12                                            |                                                                                     |
| 가공식품 및<br>일일표시 외 원산지표시 | ★가공식품 및 4차재 수급으로 인해 일일표시 원산지와 다르게 제공된 원산지를<br>매뉴얼도 별도 표기합니다.                                                                                                                                                                        | 10/1 잔파국국: 우시골( )                              |                                                   |                                                                                     |

| 5일(목) 대체휴일                                                                        | 6일(화)                                                                                                    | 7일(수)                                          | 8일(목)                                           | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>간장닭강정<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑤                                                               | 수수밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>소고기당면국⑤⑥⑦<br>불나물조무침<br>배추김치⑤ | 쌀밥<br>소고기탕국⑤⑥⑦<br>삼색채소달걀찜⑤⑥⑦<br>비빔나물⑤⑥⑦<br>잣두기⑤ |  | 이음원아없음 |
| 영양(kcal)·단백질(g)                                                                   | 308/12                                                                                                   | 266/13                                         | 237/13                                          |                                                                                     |        |
| 가공식품 및<br>일일표시 외 원산지표시                                                            | 10/6 간장닭강정: 닭고기( )<br>10/7 모듬어묵국: 어묵( )<br>- 가공품의 원료명이 연육어묵집어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등) |                                                |                                                 |                                                                                     |        |

| 12일(월)                                      | 13일(화)                                          | 14일(수)                                       | 15일(목)                                      | 16일(금)                                           | 17일(토) |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 기장밥<br>미역미소장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑥<br>무생채<br>배추김치⑤ | 혼제오리볶음밥⑤⑥<br>무동국국⑤⑥<br>해물파전⑤⑥⑦<br>부추무침<br>배추김치⑤ | 토미밥<br>김자국⑤⑥<br>순살가지비⑤⑥⑦<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑤ | 찰쌀밥<br>버섯들깨국⑤⑥<br>순살탕⑤⑥⑦<br>잣나물⑤⑥⑦<br>배추김치⑤ | 차조밥<br>당근채소미⑤⑥<br>소고기가지조림⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑤ | 이음원아없음 |
| 영양(kcal)·단백질(g)                             | 224/10                                          | 341/11                                       | 275/12                                      | 259/12                                           | 301/13 |
| 가공식품 및<br>일일표시 외 원산지표시                      | 10/13 혼제오리볶음밥: 오리 고기( )                         |                                              |                                             |                                                  |        |

| 19일(월)                                             | 20일(화)                                             | 21일(수)                                                                                         | 22일(목)                                                                                              | 23일(금)                                             | 24일(토) |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| 쌀밥<br>안대문국가장⑤⑥⑦<br>쪽파달걀말이⑤⑥⑦<br>브로콜리양파볶음⑤⑥<br>잣두기⑤ | 토미밥<br>광이버섯장국⑤⑥<br>닭살대파마늘볶음⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑤ | 기장밥<br>단호박스프⑤⑥<br>토끼사+소스<br>①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>오이새우무침<br>배추김치⑤ | 수수밥<br>시화국⑤⑥⑦<br>소고기배추리얼조림⑤⑥⑦<br>①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>참나물무침⑤⑥<br>잣두기⑤ | 찰쌀밥<br>무채국⑤⑥⑦<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>양송이버섯나물⑤⑥⑦<br>배추김치⑤ | 이음원아없음 |
| 영양(kcal)·단백질(g)                                    | 256/11                                             | 227/11                                                                                         | 325/10                                                                                              | 233/10                                             | 236/10 |
| 가공식품 및<br>일일표시 외 원산지표시                             | 10/21 토끼사: 돼지고기( )<br>10/24 참치 김가루주먹밥: 가다랑어( )     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                    |        |

| 26일(월)                                                                                            | 27일(화)                                                                                    | 28일(수)                                                                                      | 29일(목)                                                                                       | 30일(금)                                                                                                                                        | 31일(토) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>달걀순살채소구이⑤⑥⑦<br>①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>알삼주무침⑤⑥<br>잣두기⑤ | 가지마파두부된밥<br>①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>콩나물국⑤⑥<br>전골지소국⑤⑥<br>배추김치⑤ | 쌀밥<br>조갯살부추담은국⑤⑥⑦<br>쇠고기감자조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>근대나물<br>배추김치⑤ | 토미밥<br>맑은순두부찌개⑤⑥⑦<br>된육두부찌개⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>단배추나물⑤⑥<br>잣두기⑤ | 수수밥<br>달걀탕⑤⑥<br>①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>목이버섯+양념장⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑤ | 이음원아없음 |
| 영양(kcal)·단백질(g)                                                                                   | 245/12                                                                                    | 223/15                                                                                      | 260/11                                                                                       | 282/15                                                                                                                                        | 260/12 |
| 가공식품 및<br>일일표시 외 원산지표시                                                                            |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                               |        |

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

| 원산지<br>일괄<br>표시 | 쇠고기                    |     |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 콩    |      |     |
|-----------------|------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|-----|
|                 | 한우                     | 육우  | 젓소  |      |      |      | 두부류  | 콩국수  | 콩비지 |
|                 | 국내산                    | 산   | 산   | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 산    | 국내산  | 국내산 |
|                 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찰 쌀) |     |     | 수산물  |      |      | 배추김치 |      |     |
|                 | 밥                      | 죽   | 누룽지 | 오징어  | 명태   | 고등어  | 배추   | 고춧가루 |     |
|                 | 국내산                    | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 러시아산 | 국내산  | 산    | 국내산  | 국내산 |

## 뇌 발달의 핵심, 오감놀이

오감 자극은 뇌 발달, 특히 창의력과 기억력을 발달시키는데 핵심 역할이라고 해도 과언이 아닙니다. 다양한 오감놀이를 통해 여러 가지 감각을 경험하고 지적 호기심을 충족시켜주세요. 간단한 준비로 누구나 할 수 있는 오감놀이에 대해 소개합니다.

### 새콤달콤 맛있는 놀이

바나나, 딸기 등의 과일이나 두부, 미역 등의 식재료를 이용해 오감놀이를 해보세요. 손바닥과 손가락으로 짓기며 소근육 조절 능력을 발달시키고 맛과 냄새를 탐색하며 감각 발달을 도모할 수 있습니다.

### 미끌미끌 촉감놀이

로션, 크림, 밀가루 풀, 떠먹는 요거트 등을 이용해 촉감 놀이를 해보세요. 미끌거리는 촉감을 느끼며, 부모와의 자연스러운 스킨십을 통해 애착도 기를 수 있습니다. 특히 로션 놀이는 촉각과 후각을 동시에 자극할 수 있습니다.

### 알록달록 감각놀이

셀로판지, 색연필, 물감 등을 이용해 감각놀이를 해보세요. 시각, 청각, 촉각 등 감각에 다양한 자극을 주고, 미술 재료를 통한 눈과 손의 협응력과 소근육 발달을 기르게 될 것입니다.

한 가지 재료가 지닌 다양한 특성을 충분히 탐색할 수 있도록 도와주세요. (예 : 딱딱한 국수 면과 부드럽게 삶은 면 등) 또한, 놀이하는 동안 부모가 다양하게 상호작용을 해준다면 아이의 언어 및 표현력 발달에도 도움이 됩니다.

## 5가지 감각으로 느껴보는 오감놀이

### 시각



다양한 색깔과 모양을 보며 관심을 가져요.

### 청각



소리와 음악을 들으며 귀 기울여요.

### 촉각



다양한 재료를 만지며 느낄 수 있어요.

### 미각



맛있는 재료를 맛보며 느껴요.

### 후각



향기를 맡으며 자연을 느껴요.