

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장			연두부죽/토마토⑫	단호박죽/멜론	 개천절
열량 / 단백질				108.5 / 3.9	62.3 / 1.1	
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	
열량 / 단백질				165.2 / 5.5	171.5 / 7.2	
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량 / 단백질				145.6 / 5	133 / 4.2	
	5	6	7	8	9	10
오전간식	 대체공휴일	배추죽/바나나	타락죽②/사과	달걀채소죽⑤/파인애플	 한글날	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질		58.8 / 1.3	63.7 / 1.2	91 / 3.2		
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 간장제육담백⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨		
열량 / 단백질		186.9 / 8.6	185.5 / 6.3	204.4 / 8.5		
오후간식		찐단호박/우유②	히트케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②		
열량 / 단백질		57.4 / 2.5	105.7 / 3.7	91 / 1.8		
	12	13	14	15	16	17
	어린이 환경교육				2학기 학부모 참여수업 <응답하라, 가을날>	
오전간식	떠먹는요구르트②/멜론	모듬채소죽/샤인머스켓	한우채소죽⑤/배	청경채죽/바나나	김가루죽/사과	
열량 / 단백질	55.3 / 1.9	107.1 / 1.9	133 / 3.4	63 / 1.2	98.7 / 4.3	
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 당근스프②⑤⑥⑬⑮ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑪ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피를 김치⑤⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈육⑤⑥⑩ 상추쌈*저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 오징어식채조림⑤⑥⑪ 썩간나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	152.6 / 8	177.8 / 6.2	168.7 / 7.6	182 / 10.3	176.4 / 4.9	192.5 / 10.1
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	하도그①②⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑮/상하유기농요구르트②	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/과일주스
열량 / 단백질	110.6 / 3	119 / 2.9	144.9 / 4.8	57.4 / 1.3	116.2 / 4.3	134.4 / 3.2
	19	20	21	22	23	24
	날아라 숲돌이 <죽구 교실>		경찰의 날 행사 <기부천사 될래요>			
오전간식	현미시리얼*우유②/바나나	참깨죽/배	영양달걀⑤/굴	모듬채소죽/토마토⑫	누룽지죽/단감	
열량 / 단백질	184.4 / 2.8	160.3 / 3.7	42 / 1.8	79.1 / 2.8	61.6 / 1.3	
점심	백미밥 손두부백당⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육쪽집⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 키루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수젓갈조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육쪽살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순살아귀탕⑤⑥ 한우육전①⑤⑥⑩ 울방개묵무침⑤⑥ 부추새콤나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	154.7 / 6.2	202.3 / 11.1	178.5 / 6.9	214.2 / 10.6	175.7 / 6.3	165.9 / 7.3
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/차	삶은달걀①/식혜 대) 찐감자	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /상하유기농요구르트②	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량 / 단백질	85.4 / 1.8	121.8 / 6.2	79.8 / 2.2	127.4 / 4.1	91 / 3.6	74.2 / 2.4
	26	27	28	29	30	31
	아름씨체험원 견학	한울 퍼니데이 <할로윈> 첨방첨방 수영교실 <수영>		소방대피 실전훈련		
오전간식	짜먹는요구르트②/사과	흑임자죽/배	치즈죽②/멜론	잔멸치죽/단감	양송이버섯죽/굴	
열량 / 단백질	31.5 / 1.5	125.3 / 2.9	89.6 / 2.2	121.8 / 4.8	81.2 / 0	
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤ 김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 대) 연두부탕 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리무침 김치⑤⑨	잡곡밥 김치국⑤⑨ 달걀채소찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 복어채국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑩ 새콤콩나물무침⑤ 우영조림⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	186.2 / 8.3	154 / 5.2	195.3 / 6.3	232.4 / 11.7	159.6 / 9.5	143.5 / 4.7
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤/ 상하유기농요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	곤만두⑤⑥⑩/우유②
열량 / 단백질	124.6 / 3.4	67.9 / 3	79.8 / 3.6	86.1 / 2.1	83.3 / 1.4	65.1 / 3.5

원산지 표기

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물	주꾸미: 국산 갈치: 국산 삼치: 국산 오징어, 홍합살, 비리락: 국산 임연수: 러시아산 새우: 베트남산	식육가공품	소세지: 국산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산						미역: 국산, 김가루: 국산, 멸치: 국산 참치: 원양산, 쥐어채: 베트남산

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전간식				연두부죽/토마토②	단호박죽/멜론	
열량 / 단백질				155 / 5.5	89 / 1.6	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	 개천절
열량 / 단백질				236 / 7.9	245 / 10.3	
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량 / 단백질				208 / 7.2	190 / 6	
	5	6	7	8	9	10
오전간식		배추죽/바나나	타락죽②/사과	닭살채소죽⑤/파인애플		
열량 / 단백질		84 / 1.9	91 / 1.7	130 / 4.6		
점심	 대채공휴일	잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑩ 연근잡채소무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 간장계육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑩ 김치⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	 한글날
열량 / 단백질		267 / 12.3	265 / 9	292 / 12.1		
오후간식		찐단호박/우유②	햇케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②		
열량 / 단백질		82 / 3.5	151 / 5.3	130 / 2.5		
	12	13	14	15	16	17
	어린이 환경교육				2학기 학부모 참여수업 <응답하라, 가을날>	
오전간식	떠먹는요구르트②/멜론	모듬채소죽/샤인머스켓	한우채소죽⑥/배	청경채죽/바나나	김가루죽/사과	
열량 / 단백질	79 / 2.7	153 / 2.7	190 / 4.9	90 / 1.7	141 / 6.2	
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 당근스프②⑤⑥⑩⑫ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑪ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치⑤⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈+저염참장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 쑥갓나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	218 / 11.4	254 / 8.9	241 / 10.8	260 / 14.7	252 / 7	275 / 14.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	향도그①②⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑥/상하유기농요구르트②	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/과일주스
열량 / 단백질	158 / 4.3	170 / 4.2	207 / 6.9	82 / 1.9	166 / 6.1	192 / 4.6
	19	20	21	22	23	24
	날아라 숲돌이 <축구 교실>		경찰의 날 행사 <기부천사 릴레이>			
오전간식	현미시리얼*우유②/바나나	참깨죽/배	영양달걀⑨/굴	모듬채소죽/토마토②	누룽지죽/단감	
열량 / 단백질	212 / 4	229 / 5.3	60 / 2.6	113 / 4	88 / 1.9	
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수엇장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육복합구이⑤⑥⑩ 쌈무⑤ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순살아귀탕⑤⑥ 한우육전①⑤⑥⑩ 울방개묵무침⑤⑥ 부추새콤나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	221 / 8.9	289 / 15.8	255 / 9.8	306 / 15.1	251 / 9	237 / 10.4
오후간식	다진유부주먹밥⑤/차	삶은달걀①/식혜 대) 찐감자	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑤⑥ /상하유기농요구르트②	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량 / 단백질	122 / 2.6	174 / 8.9	114 / 3.2	182 / 5.9	130 / 5.1	106 / 3.4
	26	27	28	29	30	31
	아름습체원 견학	한울 퍼니데이 <할로윈> 침범침범 수영교실 <수영>		소방대피 실전훈련		
오전간식	짜먹는요구르트②/사과	흑임자죽/배	치즈죽②/멜론	잔멸치죽/단감	양송이버섯죽/굴	
열량 / 단백질	45 / 2.2	179 / 4.2	128 / 3.1	174 / 6.9	116 / 0	
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 대) 연두부탕 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리무침 김치⑤⑨	잡곡밥 김치국⑤⑨ 닭살채소찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 복어채국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑩ 새콤콩나물무침⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	266 / 11.9	220 / 7.4	279 / 9	332 / 16.7	228 / 13.6	205 / 6.7
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤/ 상하유기농요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	군만두⑤⑥⑩/우유②
열량 / 단백질	178 / 4.8	97 / 4.3	114 / 5.1	123 / 3	119 / 2	93 / 5

원산지 표기

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물	주꾸미: 국산 갈치: 국산 삼치: 국산 오징어, 홍합, 새우: 국산 비지락: 국산 임연수: 러시아산 새우: 베트남산	식육가공품	소세지: 국산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산					수산물가공품	미역: 국산, 김가루: 국산, 멸치: 국산 참치: 원양산, 쥐어채: 베트남산