

일 자	오전간식	점 심	오후간식	열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	1(목)	2(금)	3(토)
		★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			단호박죽	참치채소죽	
					흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨무쌈국⑤⑥ (★무쌈국⑤⑥) 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨	
					국물씨리얼⑤⑥/우유②	자른 방울토마토⑫/우유②	
					650/25/346	613/29/661 (★603/27/603)	개 천 절

일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽	김가루채소죽		양배추죽⑤⑥
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟소스①②⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	대 체 공 휴 일	찐감자/우유②	바나나/치즈②	마들렌①②⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		618/27/360	617/25/247	707/22/287		639/25/353

일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	연근죽⑤⑥	아욱죽	잔멸치죽	버섯죽⑤⑥	치즈죽②⑤⑥	누룽지죽
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑬ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	파인애플/우유②	배/치즈②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	사과(당근스틱)/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	707/36/201	659/27/351	681/31/373	707/28/392	611/29/375	702/30/349

일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑬	브로콜리죽	당근죽	참깨채소죽⑤⑥	근대죽	닭죽⑬
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	자른 포도/치즈②	롤빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	725/31/363	714/26/330	609/28/372	712/27/300 (★757/28/439)	679/26/331	723/25/307

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	부추된장죽⑤⑥	애호박죽	무죽	새우죽⑤⑥⑨	표고버섯죽	흑임자죽
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 달걀무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	사과/우유②	바나나/치즈②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	굴(파프리카스틱)/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	699/34/297	670/31/386	683/35/407	717/29/326	662/28/316	632/21/381

[특화식단 안내] ▶▶▶▶▶ 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) ▶▶▶▶▶ 저염 식품을 활용한 저탄소 식단 ▶▶▶▶▶ '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단	[10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어	[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳참 ※ ㉮야생산란류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.
---	---	--

원산지 표기											
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	황태(동태)	고등어	새우살	멸치	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩
육우, 국내산 (한우/육우/젓소)	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡	함박스테이크	훈제오리						
		닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 소고기: 수입산	오리고기: 국내산						

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	참치채소죽	
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨	
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	자른 방울토마토⑫/우유②	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				448/17/240	★412/19/411	개 천 절
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽	김가루채소죽		양배추죽⑤⑥
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨나그나그소스①②⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑭ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	대 체 공 휴 일	찐감자/우유②	바나나/치즈②	마들렌①②⑥/우유②	한 글 날	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		471/22/258	419/17/169	487/16/215		436/17/238
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	연근죽⑤⑥	아욱죽	잔멸치죽	버섯죽⑤⑥	치즈죽②⑤⑥	누룽지죽
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑭ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑭ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운채육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	파인애플/우유②	배/치즈②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	사과(당근스틱)/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	503/26/143	462/19/246	476/22/261	502/20/278	416/20/259	492/21/245
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑭	브로콜리죽	당근죽	참깨채소죽⑤⑥	근대죽	닭죽⑮
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑭ 고등어구이⑤⑥⑦ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	자른 포도/치즈②	롤빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	516/22/259	508/18/233	419/19/256	504/19/212 (★548/20/324)	475/18/232	516/18/221
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	부추된장죽⑤⑥	애호박죽	무죽	새우죽⑤⑥⑨	표고버섯죽	흑임자죽
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑭ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑭ 매추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	사과/우유②	바나나/치즈②	밤식빵①②⑤⑥/우유②	굴(파프리카스틱)/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	489/24/208	469/22/270	477/24/285	512/21/233	463/19/221	443/15/237

[특화식단 안내]

▶참삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)

▶환경밥상 계절 식품을 활용한 저탄소 식단

▶수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[9월 제철식품]

포도 배 사과 키위

옥수수 고구마 감자 버섯류

꽃게 갈치 삼치 고등어

[식품알레르기 표시안내]

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳잔

※ ㉮야생산란류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	황태(통태)	고등어	새우살	멸치	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
육우, 국내산 (한우/육우/젓소)	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃		동그랑땡		함박스테이크		훈제오리				
		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 수입산		오리고기: 국내산				
본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.												

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.