

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	자른 방울토마토⑫	
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨	
오후간식				국물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				448/17/240	★463/20/482	
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	바나나	김가루채소죽		자른 포도
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		471/22/258	422/19/188	487/16/215		432/17/243
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 생일밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과(당근스틱)	바나나
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑬ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	케이크①②⑥/우유②	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	479/26/151	456/19/243	463/16/184	507/20/302	448/21/236	476/20/260
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	자른 포도	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	483/18/95 (★450/16/173)	491/20/207	502/15/243
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	애호박죽	바나나	새우죽⑤⑥⑨	굴(파프리카스틱)	단감
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	438/21/181	466/22/266	497/25/224	482/22/157	485/21/229	457/15/202
[특화식단 안내] 심심밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 저염 식품을 활용한 저탄소 식단 수다밥상 '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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
친환경 국내산 (한우)	친환경 국내산	친환경 국내산	친환경 국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 친환경국내산	배추 친환경 국내산	고춧가루 친환경 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너겟		동그랑땡		함박스테이크		훈제오리				
		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		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.