

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	멜론	 개 천 절
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 다진깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/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)	
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽		자른 포도
점 심	 대 체 공 휴 일	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 다진깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑬ 애호박나물 다진깍두기⑨	 한 글 날	달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 다진깍두기⑨
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) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	멜론	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과	바나나
점 심	친환경흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 다진깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 다진깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 다진깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	케이크/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	479/26/151	494/16/157	497/21/194	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	샤인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	친환경백미밥 친환경경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 다진깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 다진깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑬ 다진깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	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	샤인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감
점 심	친환경차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 친환경달콤무생채⑨ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 다진깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 다진깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 다진깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/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 제철 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 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류는 대분부의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다. ※ ⑬이황산류는 대분부의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.		

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육 수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡		함박스테이크		훈제오리		돈까스			
		닭고기: 국산	닭고기: 국산 돼지고기: 국산		닭고기 : 국산 돼지고기: 국산		오리고기: 국산		돼지고기: 국산			
본 식당은 만1,2세 어린이의 1인 영양소 섭취기준(열량 800kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.												

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