

첫째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 밤, 부추, 연근, 고동어

영양가득레시피 - 버섯두유리조또

깨끗한팍빙크림데이 - 10/16(금) 잔반 없는 날

★표시는 자연간식입니다.

급간식 제공 시 영양아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

★표시는 자연간식입니다.

생일잔치를 하는 반은 오후 간식이 케이크 및 음료수로 대체됩니다.

공식된 식단은 재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다

* 식품알레르기 유발물질 표시

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

식품	식품군별 대체식품
알류	생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 떡, 쌀과자, 주먹밥
견과류	깨, 외관상 비슷한 식품(견포도), 제과지, 떡, 쌀과자
대두	두부->달걀, 두유->우유, 콩나물-> 다른 채소, 된장, 고추장, 간장->소금
밀	쌀, 감자, 생선, 떡, 쌀과자, 주먹밥
복숭아	수박, 참외, 토마토 등 다른 과일

1(목)

★키위+치즈②
쌀밥
안매운김치국⑨
찜닭⑤⑥⑬
부추두부부침⑤⑥
무초절임
참깨김주먹밥⑤+메밀차③
호박설기+삭혜

540/20

2(금)

★사과
잡곡밥
수제비국⑥
함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬
파프리카볶음⑤
백김치⑨
고구마브리우슈①②⑥+우유②
치즈스틱①②⑤⑥+매실차

530/23

둘째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

5(월) 대체휴일

6(화)

7(수)

8(목)

9(금) 한글날

★포도

차조무죽⑤⑥

옥수수스프②⑤⑥⑬⑭
+잘게썬식빵①②⑥



잡곡밥
동태살국⑤⑥
쇠고기잡채⑤⑥⑬
김자반⑤⑥
백김치⑨

달걀볶음밥①⑤⑥
근대된장국⑤⑥
돈육두루치기⑤⑥⑩
백김치⑨

쌀밥
콩나물국⑤⑥
닭갈비⑤⑥⑬
잔멸치볶음⑤⑥
백김치⑨

버섯두유리조또②⑤

★찐감자+우유②

★배+떠먹는요구르트②

몽블랑빵①②⑥+동글레차

★멜론+미니약과⑥

절편+오미자차

500/17

534/20

519/20

셋째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

12(월)

13(화)

14(수)

15(목)

16(금) 깨끗한팍빙크림데이

★사과+치즈②

흑임자죽

☺★멜론

표고버섯죽

★방울토마토⑫+그릭요거트②

쌀밥
감자국⑤⑥
돈육채소볶음⑤⑥⑩
숙주나물⑤⑥
백김치⑨

잡곡밥
얼갈이국⑤⑥
훈제오리찜
도토리묵부침⑤⑥
무초절임

곤드레밥+양념장⑤⑥
☺두부전골⑤⑥
☺대파시불고기⑤⑥⑬
무초절임

☺쌀밥
오징어국⑦
떡갈비볶음⑤⑩⑬
오이나물⑤⑥
백김치⑨

잡곡밥
달걀국①
닭볶음탕⑤⑥⑬
브로콜리무침
백김치⑨

스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯

어묵탕⑤⑥

☺단호박범벅①⑤+우유②

★바나나+우유②

참모닝빵①②⑥+우유②

스틱브레드①②⑥+우유②

★배+두유⑤

그레놀라⑥+떠먹는요구르트②

★찐고구마+매실차

약밥⑤⑥⑬+보리차

552/22

493/20

582/23

514/21

550/30

넷째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

19(월)

20(화)

21(수)

22(목)

23(금)

그레놀라⑥+우유②

참치죽⑤

★포도(☺사인머스켓)

검은콩죽⑤

★배+치즈②

쌀밥
열무된장국⑤⑥
새우살볶음⑤⑥⑨
두부양념조림⑤⑥
백김치⑨

잡곡밥
쇠고기미역국⑤⑥⑬
매추리알조림①⑤⑥
콩나물무침⑤
백김치⑨

짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
☺부추양파국⑤⑥
탕수육⑤⑥⑩
백김치⑨

쌀밥
닭곰탕⑮
삼치살엿장조림⑤⑥
가지나물⑤⑥
백김치⑨

잡곡밥
청국장찌개⑤
돈수육⑩
양배추나물⑤⑥
무초절임

삼색채소주먹밥⑤+동글레차

★키위+우유②

비빔국수⑤⑥

☺★찐고구마+우유②

소보로빵①②④⑥+우유②

★사과+떠먹는요구르트②

한과⑤+채소주스⑪⑫

연유크림빵①②⑥+우유②

증편+오미자차

물만두⑤⑥⑩+매실차③

579/24

516/19

542/22

512/23

559/26

다섯째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

26(월)

27(화)

28(수) 저염 Day

29(목)

30(금)

미역죽⑤⑥

채소스프②⑤⑥⑬⑭
+잘게썬모닝빵①②⑥

☺★사과+마시는요구르트②

☺참쌀밥죽

★바나나

쌀밥
북엇국⑤⑥
쇠고기양파볶음⑤⑥⑬
근대나물⑤⑥
백김치⑨

잡곡밥
꼬꼬배춧국⑮
고등어살조림⑤⑥⑦
연근개소스무침①⑤⑥
무초절임

안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩
미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬
무나물⑤⑥
백김치⑨

쌀밥
모듬버섯국⑤⑥
돼지갈비찜⑤⑥⑩
감자채볶음⑤
백김치⑨

잡곡밥
만둣국⑤⑥⑩
오리주물럭⑤⑥
참나물무침⑤⑥
무초절임

★굴+그릭요거트②

★단호박찜+우유②

☺해물쪽파찜⑤⑥⑨⑪⑫+매실차

삶은달걀①+우유②

후레쉬치즈번①②⑥+우유②

찐빵⑥+우유②

★배+치즈②

쌀과자+우유②

무지개떡+유자차

★포도+떠먹는요구르트②

543/29

527/25

549/23

504/23

555/21

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	쇠고기 국내산은 (한우·육우·젖소)표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	
수산물 동태 오징어 고등어				가공품 농축산 수산물	함박스테이크		훈제 오리		떡갈비		탕수육	미트볼	미니돈가스
					돼지고기	쇠고기	오리고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
러시아산	국내산	원양산			국내산 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

첫째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

10월 제철식품

영양가득레시피

깨끗한 밥

★표시는 자연간식입니다.

금간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

★표시는 자연간식입니다.

생일잔치를 하는 반은 오후 간식이 케이크 및 음료수로 대체됩니다.

공지된 식단은 재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다

* 식품알레르기 유발물질 표시

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔

식품

식품군별 대체식품

알류

생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 떡, 쌀과자, 주먹밥

견과류

깨, 외관상 비슷한 식품(견포도), 제거식 떡, 쌀과자

대두

두부->달걀, 두유->우유, 콩나물-> 다른 채소, 된장, 고추장, 간장->소금

밀

쌀, 감자, 생선, 떡, 쌀과자, 주먹밥

복숭아

수박, 참외, 토마토 등 다른 과일

1(목)

★키위+치즈②

쌀밥

안매운김치국⑨

찜닭⑤⑥⑬

부추두부부침⑤⑥

각두기⑨

참깨김주먹밥⑤+메밀차③

호박설거+식혜

797/29

2(금)

★사과

잡곡밥

수제비국⑥

함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬

파프리카볶음⑤

배추김치⑨

고구마브리요수①②⑥+우유②

치즈스틱①②⑤⑥+매실차

797/33

둘째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

5(월)대체육일

6(화)

7(수)

8(목)

9(금)한글날

★포도

차조무죽⑤⑥

옥수수스프②⑤⑥⑬⑭+잘게썬식빵①②⑥

잡곡밥

동태살국⑤⑥

쇠고기잡채⑤⑥⑬

김자반⑤⑥

배추김치⑨

버섯두유리조또②⑤

몽블랑빵①②⑥+동굴레차

달걀볶음밥①⑤⑥

근대된장국⑤⑥

돈육두루치기⑤⑥⑩

배추김치⑨

★찐감자+우유②

★멜론+미니약과⑥

쌀밥

콩나물국⑤⑥

닭갈비⑤⑥⑬

잔멸치볶음⑤⑥

배추김치⑨

★배+떠먹는요구르트②

절편+오미자차

773/27

791/29

751/29

셋째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

12(월)

13(화)

14(수)

15(목)

16(금)깨끗한 밥

★사과+치즈②

흑임자죽

☺★멜론

표고버섯죽

★방울토마토⑫+그릭요거트②

쌀밥

감자국⑤⑥

돈육채소볶음⑤⑥⑩

숙주나물⑤⑥

배추김치⑨

잡곡밥

얼갈이국⑤⑥

훈제오리찜

도토리묵부침⑤⑥

각두기⑨

곤드레밥+양념장⑤⑥

☺두부전골⑤⑥

☺대파쇠불고기⑤⑥⑬

각두기⑨

☺쌀밥

오징어국⑦

떡갈비볶음⑤⑩⑬

오이나물⑤⑥

배추김치⑨

잡곡밥

달걀국①

닭볶음탕⑤⑥⑬

브로콜리부침

배추김치⑨

스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯

어묵탕⑤⑥

☺단호박범벅①⑤+우유②

★바나나+우유②

스틱브레드①②⑥+우유②

★배+두유⑤

그레놀라⑥+떠먹는요구르트②

★찐고구마+매실차

798/30

752/30

789/31

743/30

786/39

넷째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

19(월)

20(화)

21(수)

22(목)

23(금)

그레놀라⑥+우유②

참치죽⑤

★포도(☺샤인머스켓)

검은콩죽⑤

★배+치즈②

쌀밥

열무된장국⑤⑥

새우살볶음⑤⑥⑨

두부양념조림⑤⑥

배추김치⑨

잡곡밥

쇠고기미역국⑤⑥⑬

메추리알조림①⑤⑥

콩나물부침⑤

배추김치⑨

짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭

☺부추양파국⑤⑥

탕수육⑤⑥⑩

배추김치⑨

쌀밥

닭곰탕⑬

삼치살엿장조림⑤⑥

가지나물⑤⑥

배추김치⑨

잡곡밥

청국장찌개⑤

돈수육⑩

양배추나물⑤⑥

각두기⑨

삼색채소주먹밥⑤+동굴레차

★키위+우유②

비빔국수⑤⑥

☺★찐고구마+우유②

★사과+떠먹는요구르트②

한과⑤+채소주스⑩⑫

연유크림빵①②⑥+우유②

증편+오미자차

794/33

752/32

780/32

770/34

791/36

다섯째주

오전간식

점심

오후간식

연장반간식

에너지(kcal)
/단백질(g)

26(월)

27(화)

28(수)저녁Day

29(목)

30(금)

미역죽⑤⑥

채소스프②⑤⑥⑬⑭+잘게썬모닝빵①②⑥

☺★사과+마시는요구르트②

☺참쌀밤죽

★바나나

쌀밥

북엇국⑤⑥

쇠고기양파볶음⑤⑥⑬

근대나물⑤⑥

배추김치⑨

잡곡밥

꼬꼬배추국⑬

고등어살조림⑤⑥⑦

연근개소스무침①⑤⑥

각두기⑨

안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩

미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬

무나물⑤⑥

배추김치⑨

쌀밥

모듬버섯국⑤⑥

돼지갈비찜⑤⑥⑩

감자채볶음⑤

배추김치⑨

잡곡밥

만둣국⑤⑥⑩

오리주물럭⑤⑥

참나물부침⑤⑥

각두기⑨

★굴+그릭요거트②

★단호박찜+우유②

☺해물쪽파전⑤⑥⑨⑩⑬+매실차

삶은달걀①+우유②

찐빵⑥+우유②

★배+치즈②

쌀과자+우유②

무지개떡+유자차

789/38

755/35

783/33

757/33

743/29

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	
수산물			가공품 농축산 수산물	함박스테이크		훈제오리		떡갈비		탕수육	미트볼		미니돈가스
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	오리고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	
러시아산	국내산	위양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	