

|        | 월                                                                                                                            | 화                                                 | 수                                                               | 목                                               | 금                                                                                                             | 토                                                                                                             |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     | <div></div>                                 |                                                   |                                                                 | 1일                                              | 2일                                                                                                            | 3일                                                                                                            |
| 오전간식   |                                                                                                                              |                                                   |                                                                 | 플레인 요구르트②                                       | 사과                                                                                                            | <div><br/><b>개천절</b></div> |
| 점심     |                                                                                                                              |                                                   |                                                                 | 잡곡밥<br>배추된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>오이깨무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 백미밥<br>호박양파국⑤⑥<br>돈육⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                     |                                                                                                               |
| 오후간식   |                                                                                                                              |                                                   |                                                                 | II 애호박국수⑤⑥                                      | 시리얼⑤&우유②                                                                                                      |                                                                                                               |
| 열량/단백질 |                                                                                                                              |                                                   |                                                                 | 420/70                                          | 440/18                                                                                                        |                                                                                                               |
| 날짜     | 5일                                                                                                                           | 6일                                                | 7일                                                              | 8일                                              | 9일                                                                                                            | 10일                                                                                                           |
| 오전간식   | <div><br/><b>개천절</b><br/><b>대체공휴일</b></div> | 토마토⑫                                              | 배                                                               | 플레인 요구르트②                                       | <div><br/><b>한글날</b></div> | 미숫가루⑤                                                                                                         |
| 점심     |                                                                                                                              | 잡곡밥<br>버섯전골⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 목살채소볶음밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨                        | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨      |                                                                                                               | 백미밥<br>도토리묵국⑤⑥<br>동태강정①⑤⑥⑫<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                 |
| 오후간식   |                                                                                                                              | 마늘빵①②⑤⑥<br>&우유②                                   | 찐감자&옥수수차                                                        | 잼샌드위치①②⑤⑥<br>&포도주스                              |                                                                                                               | 컵과일                                                                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                                                              | 453/18                                            | 346/12                                                          | 479/19                                          |                                                                                                               | 484/19                                                                                                        |
| 날짜     |                                                                                                                              | 12일                                               | 13일                                                             | 14일                                             |                                                                                                               | 15일                                                                                                           |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                           | 토마토⑫                                              | 배                                                               | 플레인 요구르트②                                       | 사과                                                                                                            | 시리얼⑤&우유②                                                                                                      |
| 점심     | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돈육파채볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                 | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>배추김치⑨         | 짜장밥②⑤⑥⑩⑮<br>안매운김치국⑤⑥⑨<br>만두탕수⑤⑥⑩<br>깍두기⑨                        | 잡곡밥<br>무채국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>파프리카샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨   | 백미밥<br>쇠고기가자국⑤⑥⑮<br>달걀스크램블①⑤<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                              | 새우볶음밥⑤⑥⑨<br>송농<br>채소튀김①⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                            |
| 오후간식   | 치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>&사과주스                                                                                                           | 카스테라①②⑤⑥<br>&우유②                                  | 찐고구마&옥수수차                                                       | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨<br>&포도주스                              | 찐단호박&우유②                                                                                                      | 당근파테샌드위치①②⑤⑥                                                                                                  |
| 열량/단백질 | 456/18                                                                                                                       | 445/17                                            | 394/10                                                          | 488/21                                          | 383/17                                                                                                        | 710/23                                                                                                        |
| 날짜     | 19일                                                                                                                          | 20일                                               | 21일                                                             | 22일                                             | 23일                                                                                                           | 24일                                                                                                           |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                           | 토마토⑫                                              | 굴&포도주스                                                          | 플레인 요구르트②                                       | 사과                                                                                                            | 미숫가루⑤                                                                                                         |
| 점심     | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑮<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                              | 잡곡밥<br>두부미역국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>II 애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | <b>가을 소풍</b><br><b>(개별 도시락)</b><br><오후 간식 열량/단백질<br>정보가 제공됩니다.> | 잡곡밥<br>맑은조개살국⑤⑥⑮<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추닭국⑤⑥⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>목살간장볶음⑤⑥⑩<br>부추당근나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                              |
| 오후간식   | 치즈스틱①②⑤⑥<br>&사과주스                                                                                                            | 모닝빵①②⑤⑥<br>&우유②                                   | 찐감자&옥수수차                                                        | 크림스파게티②⑥<br>&포도주스                               | 우유미숫가루②⑤                                                                                                      | 두유⑤                                                                                                           |
| 열량/단백질 | 479/21                                                                                                                       | 394/17                                            | 101/2                                                           | 493/23                                          | 330/14                                                                                                        | 492/22                                                                                                        |
| 날짜     | 26일                                                                                                                          | 27일                                               | 28일                                                             | 29일                                             | 30일                                                                                                           | 31일                                                                                                           |
| 오전간식   | 사과                                                                                                                           | 토마토⑫                                              | 배                                                               | 플레인 요구르트②                                       | 사과                                                                                                            | 시리얼⑤&우유②                                                                                                      |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑮<br>삼색달걀찜①<br>김자반⑤<br>배추김치⑨                                                                                   | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>깍두기⑨                   | 잡곡밥<br>달걀국①⑤⑥<br>두부가스①⑤⑥⑩⑮<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨  | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잡채⑤⑥<br>불어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                   | 닭개장⑤⑥⑮<br>채소주먹밥⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                    |
| 오후간식   | 유부초밥⑤⑥<br>&사과주스                                                                                                              | 찐빵⑥&우유②                                           | 알록달록 과일꼬치<br>(요리)                                               | 찐만두⑤⑥⑩<br>&포도주스                                 | 삶은달걀①&우유②                                                                                                     | 찐순대⑩                                                                                                          |
| 열량/단백질 | 490/16                                                                                                                       | 367/17                                            | 314/13                                                          | 487/19                                          | 435/17                                                                                                        | 408/14                                                                                                        |

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류

⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

\*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

\*⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다.

\*가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다.

|           |     |       |     |         |     |      |          |      |    |      |            |          |          |     |
|-----------|-----|-------|-----|---------|-----|------|----------|------|----|------|------------|----------|----------|-----|
| 원산지<br>표시 | 쌀   |       | 콩   |         | 김치  |      | 쇠고기      |      |    | 돼지고기 | 닭고기        | 오리<br>고기 | 치킨<br>너겟 | 떡갈비 |
|           | 밥   |       | 두부류 |         | 배추  | 고춧가루 | 국내산      |      |    | 국내산  | 국내산        | 국내산      | 국내산      | 국내산 |
|           | 국내산 |       | 국내산 |         | 국내산 | 국내산  | 한우       | 젓소   | 육우 |      |            |          |          |     |
|           | 수산물 |       |     |         |     |      |          | 가공식품 |    |      |            |          |          |     |
|           | 오징어 | 고등어   | 동태  | 새우, 조개  |     | 명태   | 훈제오리(오리) |      |    |      | 어묵(오징어/명태) |          |          |     |
|           | 국내산 | 노르웨이산 | 국내산 | 국내산/중국산 |     | 러시아산 | 국내산      |      |    |      | 국내산/러시아산   |          |          |     |

이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

|        | 월                                                                                 | 화                                                 | 수                                                 | 목                                              | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     |  |                                                   |                                                   | 1일                                             | 2일                                                                                  | 3일                                                                                  |
| 오전간식   |                                                                                   |                                                   |                                                   | 플레인 요구르트②                                      | 사과                                                                                  |  |
| 점심     |                                                                                   |                                                   |                                                   | 잡곡밥<br>배추된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>오이깨무침⑤⑥<br>깍두기⑨    | 백미밥<br>호박양파국⑤⑥<br>돈육⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                           |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                   |                                                   |                                                   | II 애호박국수⑤⑥                                     | 시리얼⑤&우유②                                                                            |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                   |                                                   |                                                   | 599/28                                         | 580/26                                                                              |                                                                                     |
| 날짜     | 5일                                                                                | 6일                                                | 7일                                                | 8일                                             | 9일                                                                                  | 10일                                                                                 |
| 오전간식   |  | 토마토⑫                                              | 배                                                 | 플레인 요구르트②                                      |  | 미숫가루⑤                                                                               |
| 점심     |                                                                                   | 잡곡밥<br>버섯전골⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 목살채소볶음밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨          | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨     |                                                                                     | 백미밥<br>도토리묵국⑤⑥<br>동태강정①⑤⑥⑫<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       |
| 오후간식   |                                                                                   | 마늘빵①②⑤⑥<br>&우유②                                   | 찐감자&옥수수차                                          | 잼샌드위치①②⑤⑥<br>&포도주스                             |                                                                                     | 컵과일                                                                                 |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 663/27                                            | 532/19                                            | 662/26                                         |                                                                                     | 484/19                                                                              |
| 날짜     | 12일                                                                               | 13일                                               | 14일                                               | 15일                                            | 16일                                                                                 | 17일                                                                                 |
| 오전간식   | 사과                                                                                | 토마토⑫                                              | 배                                                 | 플레인 요구르트②                                      | 사과                                                                                  | 시리얼⑤&우유②                                                                            |
| 점심     | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돈육파채볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                      | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>배추김치⑨         | 짜장밥②⑤⑥⑩⑬<br>김치국⑤⑥⑨<br>만두탕수⑤⑥⑩<br>깍두기⑨             | 잡곡밥<br>무채국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑬<br>파프리카샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>쇠고기가지국⑤⑥⑬<br>달걀스크램블①⑤<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                    | 새우볶음밥⑤⑥⑨<br>송송<br>채소튀김①⑤⑥<br>배추김치⑨                                                  |
| 오후간식   | 치킨너겟①②⑤⑥⑬<br>&사과주스                                                                | 카스테라①②⑤⑥<br>&우유②                                  | 찐고구마&옥수수차                                         | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨<br>&포도주스                             | 찐단호박&우유②                                                                            | 당근파샌드위치①②⑤⑥                                                                         |
| 열량/단백질 | 679/28                                                                            | 650/24                                            | 607/15                                            | 676/30                                         | 554/24                                                                              | 710/23                                                                              |
| 날짜     | 19일                                                                               | 20일                                               | 21일                                               | 22일                                            | 23일                                                                                 | 24일                                                                                 |
| 오전간식   | 사과                                                                                | 토마토⑫                                              | 굴&포도주스                                            | 플레인 요구르트②                                      | 사과                                                                                  | 미숫가루⑤                                                                               |
| 점심     | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑬<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                   | 잡곡밥<br>두부미역국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>II 애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 가을 소품<br>(개별 도시락)<br><오후 간식 열량/단백질<br>정보가 제공됩니다.> | 잡곡밥<br>맑은조개살국⑤⑥⑩<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>숙나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추닭국⑤⑥⑬<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                      | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>목살간장볶음⑤⑥⑩<br>부추당근나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                    |
| 오후간식   | 치즈스틱①②⑤⑥<br>&사과주스                                                                 | 모닝빵①②⑤⑥<br>&우유②                                   | 찐감자&옥수수차                                          | 크림스파게티②⑥<br>&포도주스                              | 우유미숫가루②⑤                                                                            | 두유⑤                                                                                 |
| 열량/단백질 | 714/32                                                                            | 572/24                                            | 101/2                                             | 684/33                                         | 508/22                                                                              | 492/22                                                                              |
| 날짜     | 26일                                                                               | 27일                                               | 28일                                               | 29일                                            | 30일                                                                                 | 31일                                                                                 |
| 오전간식   | 사과                                                                                | 토마토⑫                                              | 배                                                 | 플레인 요구르트②                                      | 사과                                                                                  | 시리얼⑤&우유②                                                                            |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑬<br>삼색달걀찜①<br>김자반⑤<br>배추김치⑨                                        | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨       | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>깍두기⑨     | 잡곡밥<br>달걀국①⑤⑥<br>두부가스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잡채⑤⑥<br>불어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                         | 닭개장⑤⑥⑬<br>채소주먹밥⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |
| 오후간식   | 유부초밥⑤⑥<br>&사과주스                                                                   | 찐빵⑥&우유②                                           | 알록달록 과일꼬치<br>(요리)                                 | 찐만두⑤⑥⑩<br>&포도주스                                | 삶은달걀①&우유②                                                                           | 찐순대⑩                                                                                |
| 열량/단백질 | 731/24                                                                            | 500/25                                            | 483/20                                            | 675/27                                         | 675/27                                                                              | 408/14                                                                              |

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류

⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

\*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

\*⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다.

\*가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다.

| 원산지<br>표시 | 쌀   |       | 콩   |         | 김치  |      | 쇠고기      |    | 돼지고기 | 닭고기        | 오리<br>고기 | 치킨<br>너겟 | 떡갈비 |
|-----------|-----|-------|-----|---------|-----|------|----------|----|------|------------|----------|----------|-----|
|           | 밥   |       | 두부류 |         | 배추  | 고춧가루 | 국내산      |    | 국내산  | 국내산        | 국내산      | 국내산      | 국내산 |
|           | 국내산 |       | 국내산 |         | 국내산 | 국내산  | 한우       | 젓소 |      |            |          |          |     |
|           | 수산물 |       |     |         |     |      | 가공식품     |    |      |            |          |          |     |
|           | 오징어 | 고등어   | 동태  | 새우, 조개  |     | 명태   | 훈제오리(오리) |    |      | 어묵(오징어/명태) |          |          |     |
|           | 국내산 | 노르웨이산 | 국내산 | 국내산/중국산 |     | 러시아산 | 국내산      |    |      | 국내산/러시아산   |          |          |     |

이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.