

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식	🍌 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송능 제공)			과일(배)	콩죽⑤	
점심	🍅 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍲 : 푸드브릿지 메뉴 (애호박)			잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육육⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			빵(롤케익①②⑤⑥) &우유	과일(오렌지) &호상요구르트②	
열량/단백질				374/14	431/23	
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑫	액상요구르트②	과일(포도)	 한글날	미숫가루⑤
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑫ 송능 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 동태강정①⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식		빵(단팥빵①②④⑤⑥) &우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑫	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②		컵과일
열량/단백질		522/20	502/15	366/13		315/12
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	과일(배)	단호박죽	호상요구르트②	과일(사과)	현미참쌀죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑫⑫ 송능 만두탕수⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑫ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑫ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송능 채소튀김①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	🍲 애호박국수⑤⑥	②빵(케이크①②⑤⑥) &우유②	찐고구마&우유②	당근파인애플샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질	365/17	511/16	484/16	372/13	514/19	524/17
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	과일(바나나)	달걀⑫	액상요구르트②	과일(배)	잔멸치죽⑤⑥	미숫가루⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 🍲 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑫ 송능 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추달걀국⑤⑥⑫ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 목살간장볶음⑤⑥⑫ 부추당근나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	과일(사과) &호상요구르트②	두유⑤
열량/단백질	447/21	464/20	485/14	445/20	461/22	342/15
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	과일(단감)	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②	과일(바나나)	황태죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송능 돈육불고기⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭개장⑤⑥⑫ 채소주먹밥⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	찐감자&우유②	찐순대⑫
열량/단백질	437/16	482/18	481/18	451/14	479/18	328/10
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군(과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)) 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)					

식품 알레르기 유발식품			원산지 표시(농·축·수산물)					원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자 ※ ⑬야생산란류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	쌀	밥	국내산	쇠고기	한우	육우	젓소	치킨너겟	닭고기	국내산
		죽	국내산						돼지고기	국내산
		누룽지	국내산	닭고기	국내산	훈제오리	오리고기			국내산
	콩	두부류	국내산	동태	러시아산					
		콩비지		고등어	국내산					
		콩국수								
	김치	배추	국내산							
		고춧가루	국내산							

후기 이유식 제공 형태	
채소류	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
어패류	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
육류	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
난류	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g			닭고기배추죽 ^⑮	콩죽 ^⑤	
점심(이유식)				닭고기오이비타민 무른밥 ^⑮	닭고기애호박양파 무른밥 ^⑮	
열량/단백질				100.9/6.4	103.2/6.2	
오후간식				다진 배	호상요구르트	
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식		쇠고기죽 ^⑮	치즈버섯죽 ^②	미역죽		현살생선당근죽
점심(이유식)		두부버섯노른자 무른밥 ^{①⑤}	두부고구마얼갈이 무른밥 ^⑤	현살생선김당근 무른밥		현살생선양배추완두콩 무른밥
열량/단백질		132.5/5.3	113.1/3.6	105.4/7.4		108.4/6.3
오후간식		영아치즈 ^②	호상요구르트 ^②	다진 포도		다진토마토
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	부추계란죽 ^①	단호박죽	무채소죽	브로콜리치즈죽 ^②	현미참쌀죽	현살생선야채죽
점심(이유식)	노른자연근콩나물 무른밥 ^{①⑤}	노른자부추아욱 무른밥 ^①	닭고기감자양파 무른밥 ^⑮	닭고기파프리카무 무른밥 ^⑮	쇠고기가지브로콜리 무른밥 ^⑮	쇠고기채소 무른밥 ^⑮
열량/단백질	153.9/5.2	148.0/5.1	107.7/6.3	101.6/6.2	123.0/5.7	123.9/5.5
오후간식	영아치즈 ^②	연두부 ^⑤	호상요구르트 ^②	찐다진애호박	찐다진고구마	찐다진당근
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	현살생선비타민죽	닭죽 ^⑮	소고기우영죽	현살생선파프리카죽	잔멸치죽	치즈죽 ^②
점심(이유식)	두부양파치즈 무른밥 ^{②⑤}	두부애호박미역 무른밥 ^⑤	노른자비타민우영 무른밥 ^①	노른자숙주적채 무른밥 ^①	닭고기배추단호박 무른밥 ^⑮	닭고기청경채당근 무른밥 ^⑮
열량/단백질	131.9/5.4	99.7/3.6	150.4/5.0	146.9/5.0	105.3/6.3	102.2/6.3
오후간식	영아치즈 ^②	다진바나나	호상요구르트 ^②	찐다진단호박	다진사과	익힌연두부 ^⑤
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	감자채소죽	브로콜리치즈죽 ^②	김죽	두부채소죽 ^⑤	황태죽	쇠고기부추죽 ^⑮
점심(이유식)	쇠고기무김 무른밥 ^⑮	쇠고기콩나물오이 무른밥 ^{⑤⑮}	현살생선브로콜리연근 무른밥	현살생선당근감자 무른밥	두부얼갈이파프리카 무른밥 ^⑤	두부비트부추 무른밥 ^⑤
열량/단백질	128.1/7.3	114.6/6.3	104.8/5.8	103.9/5.6	100.1/3.6	101.1/3.7
오후간식	영아치즈 ^②	찐다진무	호상요구르트 ^②	다진바나나	찐다진감자	찐다진파프리카

원산지표시	쌀	콩	쇠고기			닭고기(안심/가슴살)	흰살생선(동태)
	죽 / 밥	두부류	국내산			국내산	러시아산
	국내산	국내산	한우	젓소	육우		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 *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 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제공 바랍니다.						