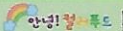


일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식					미숫가루5+오곡물5.6	당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두5.6.10+우유2	머핀1.2.6+우유2	
열량/단백질					446/14	404/16	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		씨리얼5.6+우유2	귤	(사과+떠먹는요구르트2)			
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 북엇국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		♥	
오후간식		포도	모듬채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2			
열량/단백질		389/14	398/16	384/14			
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스켓	양송이스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 (닭살데리야까조림5.6.15.18) 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스5.6.10+소스5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기9	♥	
오후간식	모닝잼빵1.2.6+우유2	(제철)두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	(오곡물5.6+우유2)	크림빵1.2.6+우유2		
열량/단백질	436/13	441/15	384/16	384/13	391/15		
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	샤인머스켓	씨리얼5.6+우유2	귤	(바나나+떠먹는요구르트2)	오이스틱+치즈2		
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	♥	
오후간식	롤케익1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6	잼치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	(쌀과자5.6+우유2)	영양주먹밥5		
열량/단백질	426/14	407/14	430/17	386/17	384/13		
일자	26(월)	27(화) 안산청국장축제②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스켓	채소주스+치즈2	채소스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	♥	
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가게주먹밥5.6		
열량/단백질	417/16	423/14	405/14	434/14	416/16		
 [10월 갈매고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 빵 주스를 제공시 당 함량이 적은 가스로 제공 ※ 빵 찌고구마 등의 간식은 작게 포장 하고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 작게 잘라 맵지 않게 제공 • 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 • (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 • 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행) ※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.							

원산지 표시 (단일사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·통태)	참치	가시오징어	
	국내산	—	—	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	—	—	—	원양산	—	
	*식고기 국내산은 한국육우·젖소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	한우			국내산	국내산	국내산			—		돼지고기-국내산 밀가루 - 미국산		—	
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.산 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변화를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

일자	※ 10월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하					미숫가루5+오곡롤5.6 두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	당근스틱+떠먹는요구르트2 잡쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9		
점심	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.					물만두5.6.10+우유2 686/21	버판1.2.6+우유2 621/24		
오후간식						8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
열량/단백질	5(월) 대체휴일			6(화)					
일자	5(월) 대체휴일			6(화)					
오전간식	씨리얼5.6+우유2			굴		(사과+떠먹는요구르트2)			
점심	 대체 공휴일			차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		백미밥 북엇국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9		햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식	포도			모듬채소주먹밥5+요구르트2		찐단호박+우유2		❤	
열량/단백질	599/21			613/24		591/22			
일자	12(월)			13(화) 삼삼데이		15(목)		16(금)	
오전간식	배			씨리얼5.6+우유2		양송이스프1.2.5.6.15.16		당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9			기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9		백미밥 아욱된장국5.6 (닭살데리야기조림5.6.15.18) 새송이버섯볶음5 배추김치9		소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9	
오후간식	모닝잼빵1.2.6+우유2			(적합) 두부들깨우유리조또2.5		한도그1.2.5.6.10.15+우유2		오곡롤5.6+우유2	
열량/단백질	670/20			678/23		591/24		591/20	
일자	19(월)			20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식	샤인머스켓			씨리얼5.6+우유2		굴		(바나나+떠먹는요구르트2)	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9			잡쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	
오후간식	롤케익1.2.6+우유2			깻잎채소전1.5.6		잼치즈샌드위치1.2.5.6+우유2		쌀과자5.6+우유2	
열량/단백질	656/21			626/22		661/26		594/26	
일자	26(월)			27(화) 안녕! 월요일		28(수)		29(목)	
오전간식	배			씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		채소주스+치즈2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9		백미밥 시금치된장국5.6 (파파두부5.6) 연근조림5.6 배추김치9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	소보루빵1.2.6+우유2			잔치국수5.6		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2	
열량/단백질	642/24			651/22		623/21		667/21	
일자	26(월)			27(화) 안녕! 월요일		28(수)		29(목)	
오전간식	배			씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		채소주스+치즈2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9		백미밥 시금치된장국5.6 (파파두부5.6) 연근조림5.6 배추김치9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	소보루빵1.2.6+우유2			잔치국수5.6		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2	
열량/단백질	642/24			651/22		623/21		667/21	
일자	26(월)			27(화) 안녕! 월요일		28(수)		29(목)	
오전간식	배			씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		채소주스+치즈2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9		백미밥 시금치된장국5.6 (파파두부5.6) 연근조림5.6 배추김치9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	소보루빵1.2.6+우유2			잔치국수5.6		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2	
열량/단백질	642/24			651/22		623/21		667/21	
일자	26(월)			27(화) 안녕! 월요일		28(수)		29(목)	
오전간식	배			씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		채소주스+치즈2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9		백미밥 시금치된장국5.6 (파파두부5.6) 연근조림5.6 배추김치9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	소보루빵1.2.6+우유2			잔치국수5.6		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2</	