

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식					미숫가루5+오곡롤5.6	오이스틱+떠먹는요구르트2	 개천절
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		 레시피		두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 (백김치9)	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				(물만두5.6.10+우유2)	채소김밥5	
열량/단백질					446/14	404/16	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)		8(목)	9(금) 한글날	
오전간식	 대체 공휴일	씨리얼5.6+우유2	사과	(사과+떠먹는요구르트2)			
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 (감자맑은국5.6) 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산한우) 숙주나물 백김치9)	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	 한글날		
오후간식		바나나/우유2	모듬채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2			
열량/단백질		389/14	398/16	384/14			
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)		
오전간식	사인머스켓	씨리얼5.6+우유2	배	양송이소프1.2.5.6.15.16	당근스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 (백김치9)	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 (양배추나물) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 (닭살데리야)조림5.6.15.18) 새송이버섯볶음5 백김치9)	소고기우밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 국내산한우) 순두부백탕5.6 김구이 (백김치9)	수수밥 미소장국5.6 (돈육채소볶음5.6.10) 파프리카새콤무침 깍두기9		
오후간식	지즈빵1.2.6+우유2	두부들깨우유리조프2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	카레채소밥2.5.6.12.15.16.18		
열량/단백질	436/13	441/15	384/16	384/13	391/15		
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		
오전간식	바나나	씨리얼5.6+우유2	사과	(바나나+떠먹는요구르트2)	파프리스틱+치즈2		
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 (백김치9)	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 (오이나물) 백김치9)	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9)	차조밥 수제비국5.6 돈육찜스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9		
오후간식	잼식빵1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	참치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	영양주먹밥5		
열량/단백질	426/14	407/14	430/17	386/17	384/13		
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	사인포도	당근주스+치즈2	오이스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 (돈나물) (백김치9)	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 (백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 (마파두부5.6) 연근조림5.6 (백김치9)	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9		
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6		
열량/단백질	417/16	423/14	405/14	434/14	416/16		
안녕! 월~토드 [10월 갑배고사리] 신메뉴: 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화와 배변 활동을 돕고 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물 삼삼데이: [10월 13일] 저염 신메뉴: 두부들깨우유리조프 건강한 식습관 형성을 위한 '저염의 날' - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3일이 들어가는 날(2일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 빵, 주스류 제공시 당 함량에 따른 권유사항 제공 ※ 땅, 찐고구마 등의 간식은 적게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맷지 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 (당첨사용 식재료 표기필수)	쌀 찹쌀			배추김치			콩			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리동태)	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
	*식고기 국내산은 한우육용정소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	-			국내산	국내산	-			돼지고기-국내산 닭고기-국내산		표시사항 확인 원산지 입력		돼지고기-국내산	

일테르기
유발물질

1. 난류 2. 우유 및 유제품 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 개구리 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 소고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합) 19. 쌀
※ 아황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이알리신가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.