

| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                     |                                                          |                                                                                                                                                                                | 1(목)                                                             | 2(금)                                               | 3(토) 개천절 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ※ 10월 제철 식재료 안내                                                         |                                                     | ※ 레시피 바로가기                                               |                                                                                                                                                                                | 미숫가루5+오곡롤5.6                                                     | 당근스틱+떡먹는요구르트2                                      |          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 과일 : 사과, 귤, 배, 석류<br>채소 : 고구마, 무, 늙은호박<br>해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하 |                                                     |                                                          |                                                                                                                                                                                | 두부카레라이스<br>2.5.6.12.15.16.18<br>버섯된장국5.6<br>사과치즈샐러드2.5.6<br>깍두기9 | 참쌀밥<br>어묵국5.6<br>돈육고사리볶음5.6.10<br>애호박나물5.6<br>백김치9 |          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.                                             |                                                     |                                                          |                                                                                                                                                                                | 찐고구마+우유2                                                         | 호떡빵1.2.6+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                                          | 배                                                        | 사과요거트볼2                                                                                                                                                                        |                                                                  | 누룽지죽                                               |          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         | 차조밥<br>배추된장국5.6<br>치즈달걀찜1.2<br>잔멸치볶음5.6<br>깍두기9     | 백미밥<br>감자맑은국5.6<br>소고기장조림5.6.16<br>숙주나물<br>백김치9          | 햄파프리카볶음밥<br>5.6.10.15<br>두부된장국5.6<br>청경채무침5.6<br>깍두기9                                                                                                                          |                                                                  | 돈육양파덮밥5.6.10<br>유부맑은국5.6<br>백김치9<br>요구르트2          |          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         | 토마토12                                               | 모듬채소주먹밥5+요구르트2                                           | 식빵1.2.6+우유2                                                                                                                                                                    |                                                                  | ♥                                                  |          |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         | 389/14                                              | 398/16                                                   | 384/14                                                                                                                                                                         |                                                                  | 310/11                                             |          |
| 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+떡먹는요구르트2                                                    | 누룽지죽                                               |          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 백미밥<br>감자된장국5.6<br>채소스크램블에그1.2.5<br>어묵조림5.6<br>백김치9                     | 기장밥<br>미역국5.6<br>돼지고기수육5.6.10<br>양배추나물<br>깍두기9      | 백미밥<br>아욱된장국5.6<br>달걀데리야기조림5.6.15.18<br>새송이버섯볶음5<br>백김치9 | 소고기무밥16(+양념장5.6)<br>순두부백탕5.6<br>김구이<br>백김치9                                                                                                                                    | 수수밥<br>미소장국5.6<br>돈육채소볶음5.6.10<br>파프리카새콤무침<br>깍두기9               | 우동5.6<br>참치마요주먹밥1.5<br>백김치9<br>사과                  |          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 밤빵1.2.6+우유2                                                             | 저염 두부들깨우유리조또2.5                                     | 햇도그1.2.5.6.10.15+우유2                                     | 오곡롤5.6+우유2                                                                                                                                                                     | 식빵1.2.6+우유2                                                      | ♥                                                  |          |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 436/13                                                                  | 441/15                                              | 384/16                                                   | 384/13                                                                                                                                                                         | 391/15                                                           | 259/8                                              |          |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19(월)                                                                   | 20(화)                                               | 21(수)                                                    | 22(목) 생일식단                                                                                                                                                                     | 23(금)                                                            | 24(토)                                              |          |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 사과                                                                      | 씨리얼5.6+우유2                                          | 배                                                        | 바나나                                                                                                                                                                            | 오이스틱+치즈2                                                         | 누룽지죽                                               |          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 백미밥<br>무채국5.6<br>소불고기5.6.16<br>브로콜리참깨마요무침1.5.6<br>백김치9                  | 참쌀밥<br>돈육우거지된장국5.6.10<br>두부조림5.6<br>가지볶음5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>콩나물국5.6<br>달걀고구마조림5.6.15<br>오이무침<br>백김치9          | 백미밥<br>미역국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>새송이버섯볶음5<br>백김치9                                                                                                                               | 차조밥<br>수제비국5.6<br>돈육참스테이크5.6.10.12.16<br>사과양배추코울슬로1.5<br>깍두기9    | 굴소스두부덮밥5.6.18<br>버섯맑은국5.6<br>백김치9<br>요구르트2         |          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 모닝빵1.2.6+우유2                                                            | 갯잎채소전1.5.6                                          | 젠치즈샌드위치1.2.5.6+우유2                                       | 케익1.2.5.6+우유2                                                                                                                                                                  | 영양주먹밥5                                                           | ♥                                                  |          |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 426/14                                                                  | 407/14                                              | 430/17                                                   | 413/14                                                                                                                                                                         | 384/13                                                           | 283/8                                              |          |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26(월)                                                                   | 27(화) 안녕! 컬러푸드②                                     | 28(수)                                                    | 29(목)                                                                                                                                                                          | 30(금)                                                            | 31(토)                                              |          |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 배                                                                       | 씨리얼5.6+우유2                                          | 샤인머스켓                                                    | 채소주스+치즈2                                                                                                                                                                       | 당근스틱+떡먹는요구르트2                                                    | 누룽지죽                                               |          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 백미밥<br>미역장국5.6<br>간장찜닭5.6.15<br>무나물<br>백김치9                             | 흑미밥<br>애호박새우젓국9<br>떡갈비5.6.10.16<br>고사리숙주나물<br>백김치9  | 백미밥<br>시금치된장국5.6<br>마파두부5.6<br>연근조림5.6<br>백김치9           | 돈육짜장밥<br>2.5.6.10.15.16<br>채소당면국5.6<br>모듬버섯볶음5.6<br>깍두기9                                                                                                                       | 기장밥<br>갈비탕5.6.16<br>연두부찜5(+양념장5.6)<br>배추된장나물5.6<br>깍두기9          | 달걀대파볶음밥1.5.6<br>다시마양파국5.6<br>백김치9<br>사과            |          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 소보루빵1.2.6+우유2                                                           | 잔치국수5.6                                             | 찐만두5.6.10+요구르트2                                          | 찐고구마+우유2                                                                                                                                                                       | 식빵1.2.6+우유2                                                      | ♥                                                  |          |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 417/16                                                                  | 423/14                                              | 405/14                                                   | 434/14                                                                                                                                                                         | 416/16                                                           | 272/8                                              |          |
| [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음<br>고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.<br>→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기<br>① 10월2일: 돈육고사리볶음 ② 10월27일: 고사리숙주나물<br>삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또<br>건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공<br>→ 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)<br>※ 빵 주스를 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류배추김치, 깍두기 등은 작게 잘라 맵지 않게 제공 |                                                                         |                                                     |                                                          | ♦ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴<br>(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴<br>♦ (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴<br>♦ 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)<br>※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다. |                                                                  |                                                    |          |

| 원산지<br>표시<br>(당월사용<br>식재료<br>표기필수)                                    | 쌀, 잡쌀, 현미, 흑미                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |      | 배추김치 |      | 콩<br>(두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수) |     |                             | 수산물       |           |                 | 다량어       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|
|                                                                       | 밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 죽   | 누룽지  | 배추   | 고춧가루 | 두부                            | 순두부 | 연두부                         | 고등어       | 오징어       | 명태<br>(코다리, 동태) | 참치        | 가오리       |
|                                                                       | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산                           | 국내산 | 국내산                         | -         | -         | -               | 원양산       | 인도네시아산    |
|                                                                       | *식고기<br>국내산은 한우육류제품<br>표기 필수                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 식육가공품/<br>수산물가공품              |     | 식재료명                        | 햄 [8일]    | 돈까스 [16일] |                 | 떡갈비 [27일] |           |
|                                                                       | 국내산한우                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 국내산  | 국내산  | -    |                               |     | 육류수산물명<br>(소돼지·닭·<br>오징어 등) | 돼지고기: 국내산 |           | -               |           | 돼지고기: 국내산 |
| 알레르기<br>유발물질                                                          | 1. 난류, 2. 우유 및 유제품, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두, 6. 밀, 7. 고등어, 8. 게, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 불꽃송이, 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.<br>※ 카레가루, 하이알리드가루, 짜장가루는 상우, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다. |     |      |      |      |                               |     |                             |           |           |                 |           |           |
| ※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |      |      |      |                               |     |                             |           |           |                 |           |           |