

| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   | 1(화)                                                                          | 2(수)                                                   | 3(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4(금)                                                            | 5(토)                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ※ 레시피 바로가기                                                                        | 모듬채소죽                                                                         | 감 굴                                                    | 두부무죽5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 당근스타+떠먹는요구르트2                                                   | 누룽지죽                                                         |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 흑미밥<br>육개장5.6.16<br>순두부찜5+양념장5.6<br>애호박나물5.6<br>백김치9                          | 백미밥<br>근대된장국5.6<br>채소스크램블에그1.2.5<br>감자당근볶음5.6<br>깍두기9  | 돈육하이라이스<br>2.5.6.12.15.16.18<br>물만둣국5.6.10<br>오이나물<br>백김치9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>유부된장국5.6<br>함박스테이크1.5.6.10.12.16<br>사과파프리카샐러드5.6<br>백김치9 | ♣ 토마토리조트2.5.6.12.15.16.18<br>크림스프1.2.5.6.15.16<br>깍두기9<br>수박 |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   | 수제비5.6                                                                        | 햇도그1.2.5.6.10.15+우유2                                   | 쌀과자5.6+요구르트2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 후리가케주먹밥5                                                        | ♥                                                            |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | 388/14                                                                        | 417/25                                                 | 391/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 427/19                                                          | 301/8                                                        |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7(월)                                                                              | 8(화)                                                                          | 9(수)                                                   | 10(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11(금)                                                           | 12(토)                                                        |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 감 굴                                                                               | 단호박죽                                                                          | 포 도                                                    | 크림스프1.2.5.6.15.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 포도+치즈2                                                          | 누룽지죽                                                         |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>미역국5.6<br>채소달걀찜1<br>콩나물무침5<br>백김치9                                         | 수수밥<br>무된장국5.6<br>돈육불고기5.6.10<br>표고버섯감자조림5.6<br>백김치9                          | 백미밥<br>모듬어묵국5.6<br>달걀굴소스조림5.6.15.18<br>배추나물5.6<br>깍두기9 | 소고기연근볶음밥5.6.16<br>미소장국5.6<br>청포묵채소무침5.6<br>백김치9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 참쌀밥<br>달걀찜국1<br>두부조림5.6<br>김구이<br>깍두기9                          | 제육덮밥5.6.10<br>다시마양파국5.6<br>배추김치9<br>요구르트2                    |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 롤케익1.2.6+우유2                                                                      | 다진당근부추전1.5.6                                                                  | 간장비빔국수5.6+요구르트2                                        | 오곡롤5.6+우유2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 참치주먹밥5                                                          | ♥                                                            |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 419/12                                                                            | 395/13                                                                        | 406/14                                                 | 432/13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 397/14                                                          | 299/10                                                       |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14(월)                                                                             | 15(화)                                                                         | 16(수)                                                  | 17(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18(금)                                                           | 19(토)                                                        |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 포 도                                                                               | 바나나                                                                           | 복숭아11                                                  | 소고기양배추죽16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 오이스틱+떠먹는요구르트2                                                   | 누룽지죽                                                         |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>순두부된장국5.6<br>간장찜닭5.6.15<br>양배추나물<br>깍두기9                                   | 백미밥<br>미역국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>새송이버섯볶음5.6<br>백김치9<br>(생일잔치 추가배식)<br>용가리치킨,잡채 | 백미밥<br>미역장국5.6<br>치즈달걀말이1.2.5<br>잔멸치조림5.6<br>깍두기9      | 돈육데리야끼덮밥5.6.10.15.18<br>황태국5.6<br>토마토채소오리엔탈무침5.6.12<br>백김치9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 흑미밥<br>버섯된장국5.6<br>동그랑땡전1.5.6.10<br>연근조림5.6<br>백김치9             | 오므라이스1.5.12<br>채소당면국5.6<br>백김치9<br>포 도                       |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 모닝빵1.2.6+요구르트2                                                                    | 케익1.2.6+우유2                                                                   | 어묵탕5.6+요구르트2                                           | 수박+우유2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 유부초밥5.6                                                         | ♥                                                            |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 417/14                                                                            | 413/14                                                                        | 393/17                                                 | 408/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 428/20                                                          | 286/8                                                        |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21(월)                                                                             | 22(화)                                                                         | 23(수) 추석식단                                             | 24(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25(금) 추석                                                        | 26(토)                                                        |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 복숭아11                                                                             | 참깨채소죽                                                                         | 수 박                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                 |                                                              |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>콩나물국5.6<br>훈제오리구이<br>마카로니샐러드1.5.6<br>백김치9                                  | 기장밥<br>감자된장국5.6<br>달걀장조림1.5.6<br>상추새콤무침5.6<br>깍두기9                            | 백미밥<br>두부탕국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>잡채5.6<br>백김치9         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 크로와상1.2.6+우유2                                                                     | 우동5.6                                                                         | 약과1.2.5.6+요구르트2                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 430/14                                                                            | 389/14                                                                        | 387/14                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 일자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28(월)                                                                             | 29(화)                                                                         | 30(수) 삼삼데이                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 사 과                                                                               | 고구마죽                                                                          | 배                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>배추맑은국5.6<br>두부부침5.6<br>표고버섯어묵볶음5.6<br>깍두기9                                 | 수수밥<br>아욱된장국5.6<br>돈육푹찜5.6.10.12<br>브로콜리코울슬로1.5<br>백김치9                       | 저염 백미밥<br>소고기뭇국5.6.16<br>토마토달걀볶음1.5.12<br>김치반5<br>백김치9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 소보로빵1.2.6+우유2                                                                     | 영양주먹밥5                                                                        | 잼샌드위치1.2.5.6+요구르트2                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 416/12                                                                            | 428/14                                                                        | 393/14                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                              |
|  안녕! 컬러푸드 : [9월 갈색 표고버섯] 표고버섯감자조림<br>표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다.<br>→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기<br>① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵볶음<br>삼삼데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음<br>건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공<br>→ 매월 30일 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) |                                                                                   |                                                                               |                                                        | ※ 9월 제철 식재료 안내<br> 과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 굴<br> 채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물<br> 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어<br>※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다. |                                                                 |                                                              |

| 원산지<br>표시<br>(당월사용<br>식재료<br>표기필수) | 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미                                                                                                                                                                                                                                              |     |      | 배추김치 |      | 콩<br>(두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수) |                                     |            | 수산물 |                 |     | 다량어      |       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------------------------------|-------------------------------------|------------|-----|-----------------|-----|----------|-------|
|                                    | 밥                                                                                                                                                                                                                                                          | 죽   | 누룽지  | 배추   | 고춧가루 | 두부                            | 순두부                                 | 연두부        | 고등어 | 명태<br>(코다리·동태)  | 오징어 | 참치       | 가쓰오부시 |
|                                    | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                        | 국내산 | —    | 국내산  | 국내산  | 국내산                           | 국내산                                 | —          | —   | —               | —   | 원양산      | —     |
|                                    | *식고기<br>국산은 <b>한우육류</b> 표시 필수                                                                                                                                                                                                                              |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 식육가공품/<br>수산물가공품              | 식재료명<br>육류수산물명<br>(소·돼지·닭·<br>명태 등) | 함박스테이크[4일] |     | 동그랑땡전[18일]      |     | 돈까스[29일] |       |
|                                    | 국내산 한우                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 국내산  | 국내산  | 국내산  |                               |                                     | 국내산:돼지고기   |     | 국내산:돼지고기,<br>대두 |     | 국내산:돼지고기 |       |
| 알레르기<br>유발물질                       | 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19장식 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다. |     |      |      |      |                               |                                     |            |     |                 |     |          |       |
| 시립 신내마을10단지 어린이집 031-943-2086      |                                                                                                                                                                                                                                                            |     |      |      |      |                               |                                     |            |     |                 |     |          |       |

# 9월 식단표

| 일자     |                                                                                   | 1(화)                                                                           | 2(수)                                                   | 3(목)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4(금)                                                             | 5(토)                                                        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ※ 레시피 바로가기                                                                        | 모듬채소죽                                                                          | 감 굴                                                    | 두부무죽5                                                                                                                                                                                                                                                                     | 당근스타+떠먹는요구르트2                                                    | 누룽지죽                                                        |
| 점심     |  | 흑미밥<br>육개장5.6.16<br>순두부찜5+양념장5.6<br>애호박나물5.6<br>배추김치9                          | 백미밥<br>근대된장국5.6<br>채소스크램블에그1.2.5<br>감자당근볶음5.6<br>깍두기9  | 돈육하이라이스<br>2.5.6.12.15.16.18<br>물만둣국5.6.10<br>오이무침<br>백김치9                                                                                                                                                                                                                | 기장밥<br>유부된장국5.6<br>함박스테이크1.5.6.10.12.16<br>사과파프리카샐러드5.6<br>배추김치9 | 토마토스파게티2.5.6.12.15.16.18<br>크림스프1.2.5.6.15.16<br>깍두기9<br>수박 |
| 오후간식   |                                                                                   | 수제비5.6                                                                         | 핫도그1.2.5.6.10.15+우유2                                   | 쌀과자5.6+요구르트2                                                                                                                                                                                                                                                              | 후리가게주먹밥5                                                         | ♥                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 597/22                                                                         | 642/39                                                 | 601/21                                                                                                                                                                                                                                                                    | 657/29                                                           | 463/12                                                      |
| 일자     | 7(월)                                                                              | 8(화)                                                                           | 9(수)                                                   | 10(목)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11(금)                                                            | 12(토)                                                       |
| 오전간식   | 감 굴                                                                               | 단호박죽                                                                           | 포도                                                     | 크림스프1.2.5.6.15.16                                                                                                                                                                                                                                                         | 포도+치즈2                                                           | 누룽지죽                                                        |
| 점심     | 백미밥<br>미역국5.6<br>채소달걀찜1<br>콩나물무침5<br>배추김치9                                        | 수수밥<br>무된장국5.6<br>돈육불고기5.6.10<br>표고버섯감자조림5.6<br>배추김치9                          | 백미밥<br>모듬어묵국5.6<br>달걀굴소스조림5.6.15.18<br>배추나물5.6<br>깍두기9 | 소고기연근볶음밥5.6.16<br>미소장국5.6<br>청포묵채소무침5.6<br>백김치9                                                                                                                                                                                                                           | 찰쌀밥<br>달걀찜1<br>두부조림5.6<br>김구이<br>깍두기9                            | 제육덮밥5.6.10<br>다시마양파국5.6<br>배추김치9<br>요구르트2                   |
| 오후간식   | 롤케익1.2.6+우유2                                                                      | 다진당근부추전1.5.6                                                                   | 간장비빔국수5.6+요구르트2                                        | 오곡롤5.6+우유2                                                                                                                                                                                                                                                                | 참치주먹밥5                                                           | ♥                                                           |
| 열량/단백질 | 645/19                                                                            | 607/20                                                                         | 625/21                                                 | 665/20                                                                                                                                                                                                                                                                    | 611/22                                                           | 460/15                                                      |
| 일자     | 14(월)                                                                             | 15(화)                                                                          | 16(수)                                                  | 17(목)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18(금)                                                            | 19(토)                                                       |
| 오전간식   | 포도                                                                                | 바나나                                                                            | 복숭아11                                                  | 소고기양배추죽16                                                                                                                                                                                                                                                                 | 오이스틱+떠먹는요구르트2                                                    | 누룽지죽                                                        |
| 점심     | 백미밥<br>순두부된장국5.6<br>간장찜닭5.6.15<br>양배추나물<br>깍두기9                                   | 백미밥<br>미역국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>새송이버섯볶음5.6<br>배추김치9<br>(생일잔치 추가배식)<br>용가리치킨,잡채 | 백미밥<br>미역장국5.6<br>치즈달걀말이1.2.5<br>잔멸치조림5.6<br>깍두기9      | 돈육데리야끼덮밥5.6.10.15.18<br>황태국5.6<br>토마토채소오리엔탈무침5.6.12<br>백김치9                                                                                                                                                                                                               | 흑미밥<br>버섯된장국5.6<br>동그랑땡전1.5.6.10<br>연근조림5.6<br>배추김치9             | 오므라이스1.5.12<br>채소당포면국5.6<br>배추김치9<br>포도                     |
| 오후간식   | 모닝빵1.2.6+요구르트2                                                                    | 케익1.2.6+우유2                                                                    | 어묵탕5.6+요구르트2                                           | 수박+우유2                                                                                                                                                                                                                                                                    | 유부초밥5.6                                                          | ♥                                                           |
| 열량/단백질 | 641/21                                                                            | 635/21                                                                         | 605/26                                                 | 627/28                                                                                                                                                                                                                                                                    | 658/30                                                           | 440/12                                                      |
| 일자     | 21(월)                                                                             | 22(화)                                                                          | 23(수) 추석식단                                             | 24(목)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25(금) 추석                                                         | 26(토)                                                       |
| 오전간식   | 복숭아11                                                                             | 참깨채소죽                                                                          | 수박                                                     |  <p>기쁨가득한 <b>한가위</b> 되세요</p> <p>※ 9월 제철 식재료 안내</p> <p>과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 굴<br/>채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물<br/>해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어</p> <p>※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.</p> |                                                                  |                                                             |
| 점심     | 백미밥<br>콩나물국5.6<br>훈제오리구이<br>마카로니샐러드1.5.6<br>백김치9                                  | 기장밥<br>감자된장국5.6<br>달걀장조림1.5.6<br>상추새콤무침5.6<br>깍두기9                             | 백미밥<br>두부탕국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>잡채5.6<br>배추김치9        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 오후간식   | 크로와상1.2.6+우유2                                                                     | 우동5.6                                                                          | 약과1.2.5.6+요구르트2                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 열량/단백질 | 661/22                                                                            | 598/22                                                                         | 596/22                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 일자     | 28(월)                                                                             | 29(화)                                                                          | 30(수) 삼삼데이                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 오전간식   | 사과                                                                                | 고구마죽                                                                           | 배                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 점심     | 백미밥<br>배추맑은국5.6<br>두부부침5.6<br>표고버섯어묵볶음5.6<br>깍두기9                                 | 수수밥<br>아욱된장국5.6<br>돈까스1.5.6.10+소스5.6.12.16<br>브로콜리코울슬로1.5<br>배추김치9             | 백미밥<br>소고기뭇국5.6.16<br>토마토달걀볶음1.5.12<br>김치반5<br>백김치9    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 오후간식   | 소보로빵1.2.6+우유2                                                                     | 영양주먹밥5                                                                         | 잼샌드위치1.2.5.6+요구르트2                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |
| 열량/단백질 | 640/19                                                                            | 658/21                                                                         | 604/21                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                             |

**한녕! 할러푸드** : [9월 갈색 표고버섯] 표고버섯감자조림  
표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다.  
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기  
① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵볶음

**삼삼데이** : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음  
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공  
→ 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

| 원산지<br>표시<br>(당월사용<br>식재료<br>표기필수) | 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미                                                                                                                                                                                                                                                |     |      | 배추김치 |      | 콩<br>(두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수) |                                     |     | 수산물 |                 |     | 다량어             |       |          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------------------------------|-------------------------------------|-----|-----|-----------------|-----|-----------------|-------|----------|
|                                    | 밥                                                                                                                                                                                                                                                            | 죽   | 누룽지  | 배추   | 고춧가루 | 두부                            | 순두부                                 | 연두부 | 고등어 | 명태<br>(코다리, 동태) | 오징어 | 참치              | 가쓰오부시 |          |
|                                    | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                          | 국내산 | —    | 국내산  | 국내산  | 국내산                           | 국내산                                 | —   | —   | —               | —   | 원양산             | —     |          |
|                                    | *식고기<br>국내산 한우육육<br>표기 필수                                                                                                                                                                                                                                    |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 식육기/곰품/<br>수산기/곰품             | 식재료명<br>육류수산물명<br>(소·돼지·닭·<br>명태 등) |     |     | 함박스테이크[4일]      |     | 동그랑땡전[18일]      |       | 돈까스[29일] |
|                                    | 국내산 한우                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 국내산  | 국내산  | 국내산  |                               |                                     |     |     | 국내산:돼지고기        |     | 국내산:돼지고기,<br>대두 |       | 국내산:돼지고기 |
| 알레르기<br>유발물질                       | 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15달걀 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다. |     |      |      |      |                               |                                     |     |     |                 |     |                 |       |          |
| 시립 산내마을10단지 어린이집 031-943-2808      |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |      |      |                               |                                     |     |     |                 |     |                 |       |          |

| 일자     |                                                                    | 1(화)                                                  | 2(수)                                                  | 3(목)                                                                          | 4(금)                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 저녁     |                                                                    | 흑미밥<br>배추된장국5.6<br>닭살단호박조림5.6.15<br>브로콜리나물5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>순두부백탕5.6<br>소고기무채볶음5.6.16<br>김자반5<br>백김치9      | 백미밥<br>감자된장국5.6<br>채소달걀말이1.5<br>근대나물5.6<br>깍두기9                               | 기장밥<br>애호박새우젓국9<br>돈육당근볶음5.6.10<br>들깨오이나물5.6<br>백김치9 |
| 열량/단백질 |                                                                    | 233/10                                                | 232/10                                                | 244/8                                                                         | 231/8                                                |
| 일자     | 7(월)                                                               | 8(화)                                                  | 9(수)                                                  | 10(목)                                                                         | 11(금)                                                |
| 저녁     | 백미밥<br>유부장국5.6<br>함박채소조림1.5.6.10.12.16<br>파프리카코울슬로1.5<br>백김치9      | 수수밥<br>콩나물국5.6<br>채소스크램블에그1.2.5<br>잔멸치조림5.6<br>백김치9   | 백미밥<br>표고버섯된장국5.6<br>돈육두루치기5.6.10<br>당근채양파볶음5<br>백김치9 | 백미밥<br>배추맑은국5.6<br>닭살카레볶음<br>2.5.6.12.15.16.18<br>불어묵조림5.6<br>깍두기9            | 백미밥<br>온천모듬국5.6.9<br>소고기채소찜5.6.16<br>연근조림5.6<br>깍두기9 |
| 열량/단백질 | 266/11                                                             | 237/10                                                | 233/10                                                | 275/12                                                                        | 234/9                                                |
| 일자     | 14(월)                                                              | 15(화)                                                 | 16(수)                                                 | 17(목)                                                                         | 18(금)                                                |
| 저녁     | 찹쌀밥<br>들깨묵국5.6<br>돈육폭찜5.6.10.12<br>감자조림5.6<br>백김치9                 | 백미밥<br>양배추된장국5.6<br>닭갈비5.6.15<br>순두부찜5<br>깍두기9        | 백미밥<br>숙주맑은국5<br>소고기장조림5.6.16<br>애호박나물5.6<br>백김치9     | 백미밥<br>미소장국5.6<br>채소달걀찜1<br>김구이<br>깍두기9                                       | 흑미밥<br>감자맑은국5.6<br>돈육채소볶음5.6.10<br>무나물<br>백김치9       |
| 열량/단백질 | 255/8                                                              | 242/12                                                | 232/10                                                | 234/7                                                                         | 234/8                                                |
| 일자     | 21(월)                                                              | 22(화)                                                 | 23(수)                                                 | 24(목)                                                                         | 25(금) 추석                                             |
| 저녁     | 백미밥<br>달걀찜국1<br>소시지채소조림<br>5.6.10.12.15.16<br>흑임자연근무침1.5.6<br>백김치9 | 기장밥<br>미역국5.6<br>훈제오리채소볶음5<br>콩나물무침5<br>깍두기9          | 백미밥<br>무된장국5.6<br>두부양념조림5.6<br>과일샐러드1.5<br>백김치9       |                                                                               |                                                      |
| 열량/단백질 | 260/8                                                              | 235/9                                                 | 240/10                                                |                                                                               |                                                      |
| 일자     | 28(월)                                                              | 29(화)                                                 | 30(수)                                                 | ※ 레시피 바로가기 안내                                                                 |                                                      |
| 저녁     | 수수밥<br>채소당면국5.6<br>달걀장조림1.5.6<br>감자양파볶음5<br>백김치9                   | 수수밥<br>어묵국5.6<br>마파두부5.6.10<br>배추된장나물5.6<br>깍두기9      | 찹쌀밥<br>미역장국5.6<br>돈까스1.5.6.10<br>브로콜리새콤무침<br>백김치9     | ※ 레시피 바로가기                                                                    |                                                      |
| 열량/단백질 | 240/8                                                              | 240/9                                                 | 261/12                                                | <div>오른쪽 QR 바코드를<br/>휴대폰으로 스캔하면<br/>식단에 관한 레시피를<br/>다운받아<br/>보실 수 있습니다.</div> |                                                      |

| 원산지<br>표시<br>(당월사용<br>식재료<br>표기필수) | 쌀, 찹쌀, 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  | 가시오징어    |  |
|                                    | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                           | 국내산 | —   | 국내산  | 국내산  | 국내산                           | 국내산             | —                           | —          | —   | —               | —   | —        |  |
|                                    | *식고기<br>국내산 한우육류제품<br>표기 필수                                                                                                                                                                                                                                                   |     |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기                          | 식육가공품/<br>수산가공품 | 식재료명                        | 함박스테이크[7일] |     | 소시지[21일]        |     | 돈까스[30일] |  |
|                                    | 국내산 한우                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     | 국내산  | 국내산  | 국내산                           |                 | 육류수산물명<br>(소·돼지·닭·<br>명태 등) | 국내산:돼지고기   |     | 국내산:돼지고기        |     | 국내산:돼지고기 |  |
| 알레르기<br>유발물질                       | 1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 카레가루, 하이알리신가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다. |     |     |      |      |                               |                 |                             |            |     |                 |     |          |  |
| 시립 산내마을10단지 어린이집 031-943-2808      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |     |      |      |                               |                 |                             |            |     |                 |     |          |  |

| 원산지 표시<br>(당월사용<br>식재료<br>표기필수) | 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미                                                                                                                                                                                                                                              |     |     | 배추김치 |      | 콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수) |                                     |            | 수산물      |     |                 | 다량어 |     |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|----------------------------|-------------------------------------|------------|----------|-----|-----------------|-----|-----|
|                                 | 밥                                                                                                                                                                                                                                                          | 죽   | 누룽지 | 배추   | 고춧가루 | 두부                         | 순두부                                 | 연두부        | 고등어      | 오징어 | 명태<br>(코다리, 동태) | 참치  | 가시어 |
|                                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                        | 국내산 | —   | 국내산  | 국내산  | 국내산                        | 국내산                                 | —          | —        | —   | —               | —   | —   |
|                                 | *쇠고기<br>국내산은 한우육류접수<br>표기 필수                                                                                                                                                                                                                               |     |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기                       | 식재료명<br>육류수산물명<br>(소·돼지·닭·<br>명태 등) | 함박스테이크[7일] | 소시지[21일] |     | 돈까스[30일]        |     |     |
|                                 | 국내산 한우                                                                                                                                                                                                                                                     |     |     | 국내산  | 국내산  | 국내산                        |                                     | 국내산:돼지고기   | 국내산:돼지고기 |     | 국내산:돼지고기        |     |     |
| 알레르기<br>유발물질                    | 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다. |     |     |      |      |                            |                                     |            |          |     |                 |     |     |
| 시립 산내마을10단지 어린이집 031-943-2808   |                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |      |      |                            |                                     |            |          |     |                 |     |     |