

날짜	<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 귤, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래			1(목)		2(금)		3(토)·개천절·					
오전간식				샤인머스켓 브로콜리죽5,6		토마토12 달걀배추죽5,6,15							
점심				수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9		백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9							
오후간식				어묵핫바1,2,5,6		잔멸치주먹밥5,6 &보리차							
열량(kcal)				416		436							
단백질(g)				20		16							
날짜	5(월)·대체육일·		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)·한글날·		10(토)		
오전간식			샤인머스켓, 두부양파죽5,6		사과, 시금치죽5,6		배, 달걀김치5,6,15				사과&우유2		
점심			차조밥 유부장국5,6 달걀양배추볶음5,6,15 정포묵구이5,6 각두기9		쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이말은국5,6 찜만두5,6,10 배추김치9		흑미밥 아욱된장국5,6 들기름두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9				잔치국수5,6 (+추가밥) 배추김치9		
오후간식			요플레2 &삼색수제비5,6		찜고구마 &우유2		햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16						
열량(kcal)			527		423		398				259(+59)		
단백질(g)			21		13		16				8(+1)		
날짜	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)		
오전간식	배, 단호박죽		사과, 두부감자죽5,6		배, 노른자무죽1,5,6		샤인머스켓, 삼색채소죽5,6		사과, 흰살생선콩나물죽5,6		귤&우유2		
점심	백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음 5,6,16 상추무침5,6 배추김치9		수수밥 맑은콩나물국5,6 흰살생선양념조림5,6 배추나물5,6 각두기9		백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9 (+요구르트2)		기장밥 닭곰탕5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9		백미밥 두부된장국5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9		오므라이스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 부추맑은국5,6 배추김치9		
오후간식	단팥羹1,2,5,6 &우유2		요플레2 &삶은달걀1&보리차		찜단호박 &우유2		토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18		다진유부주먹밥5,6 &보리차				
열량(kcal)	420		435		442		444		443		320		
단백질(g)	14		19		17		15		20		12		
날짜	19(월)		20(화)		21(수)·국없는날·		22(목)		23(금)		24(토)		
오전간식	샤인머스켓, 두부파프리카죽5,6		사과, 쇠고기배추죽5,6,16		샤인머스켓, 노른자찰살죽1,5,6		배, 미역죽5,6		사과, 근대죽5,6		배&우유2		
점심	백미밥 미역국5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9		차조밥 애호박맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 각두기9		돈육마파두부덮밥5,6,10 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9		수수밥 배추된장국5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 각두기9		백미밥 쇠고기묵국5,6,16 달걀말이1,5,6 깻잎순나물5,6 배추김치9		돈육채소볶음밥 5,6,10 (+송송) 배추김치9프		
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &우유2		요플레2 &간장비빔국수5,6		시리얼5,6 &우유2		고구마떡2		치즈빵1,2,5,6 &보리차				
열량(kcal)	467		510		485		417		431		271(+38)		
단백질(g)	18		22		12		10		12		11(+1)		
날짜	26(월)		27(화)♥세계의맛♥		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)		
오전간식	배, 쇠고기브로콜리죽5,6,16		사과, 애호박죽5,6		배, 달걀얼갈이죽5,6,15		샤인머스켓, 노른자죽죽1,5,6		사과, 당근죽5,6		사과&우유2		
점심	백미밥 북엇국5,6 달걀당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 각두기9		기장밥 버섯된장국5,6 난자완스 (완자골소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9		다진쇠고기우육볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9 (+요구르트2)		차조밥 근대된장국5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9		백미밥 순두부찌개1,5,6 안매운채육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9		잡채덮밥5,6,10 실파장국5,6 배추김치9		
오후간식	카스테라1,2,5,6 &우유2		요플레2 스크램블에그1,2,5,6		찜감자 &우유2		미니카레우동 2,5,6,12,16,18		채소주먹밥5,6 &보리차				
열량(kcal)	465		500		481		423		458		296		
단백질(g)	22		17		19		14		16		12		
원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류		수산물			
표시	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	영태·동태	오징어	고등어
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
표시	햄(샌드위치용)			함박스테이크			소시지			완자전(난자완스용)			
표시	돼지고기:국내산 닭고기:국내산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산			돼지고기:국내산(돼지지방) 닭고기:국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												