

일 자				10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	
오전간식				양배추죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	
점 심				잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑩ 저염호박국⑤⑥⑨ 달걀볶음①⑤ 깍두기⑨ (추가선택:과일(배))	
오후간식				맛탕⑤ 503.7/16.4/105.9	빵(카스텔라)①②⑤⑥, 우유② 480.7/15.8/198.6	
일 자	10/5(월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	
오전간식		김치죽⑤⑥⑨	밤죽②	두부죽⑤⑥		
점 심		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑬ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑮⑬ ⑮ 김구이 배추김치⑨		
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑩, 식혜	치즈볼①②⑤⑥ ,과일(샤인머스켓)	식빵①②⑤⑥, 우유②		
		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5	517.6/16.4/235.3		
일 자	10/12(월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금)	
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 쇠고기샤브⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 묵국③⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
오후간식	고구마과일샐러드①②⑤⑥⑩⑫, 우유② 432.7/18.0/247.1	너겟①⑤⑥⑮, 과일(사과) 495.1/15.6/118.3	유부초밥⑤⑥⑬ 466.1/21.0/175.1	국수①⑤⑥⑨, 과일(샤인머스켓) 530.1/21.5/191.2	빵(소보로빵①②④⑤⑥, 우유②) 552.4/20.1/197.5	
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수)	10/22 (목)	10/23 (금)	
오전간식	감자죽⑤⑥	호박죽⑤⑥	씨리얼⑤,우유②	장국죽⑤⑥⑬	참깨김죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑬ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 유부국⑤⑥⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨ ⑩⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	
오후간식	알리오올리오②⑤⑥ 554.4/17.9/137.2	찐고구마, 과일(귤) 473.7/17.1/108.8	만둣국①⑤⑥⑩⑬, 과일(배) 450.7/19.8/185.4	찐감자, 우유② 479.2/17.2/228.2	빵(모닝롤①②⑤⑥), (우유②) 478.2/18.5/157.6	
일 자	10/26(월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	
오전간식	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	고구마죽②	연근죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ ⑮ 부추장국⑤ 달걀개조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨ (추가선택:과일(토마토))	
오후간식	굴린감자②⑤, 과일(귤) 421.4/15.8/149.3	팬케이크①②⑤⑥ 516.1/18.2/206.0	찐단호박, 과일(사과) 451.4/18.4/86.3	우동①⑤⑥⑧⑨, 과일(샤인머스켓) 513.9/17.2/119.9	빵(마늘빵)①②⑤⑥, 우유② 519.3/21.6/204.4	

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

■ 방사능 오염 우려가 있는 생선류(고등어, 대구, 생태, 동태, 코다리)는 식단에서 배제했으며, 그 외 생선은 대체메뉴 제시해드립니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어/삼치	오징어	가공품							
			너비아니(돈육)	치킨가스(닭고기)	돈가스(돈육)	떡갈비(돈육)	너겟(닭고기)	차킨(닭고기)	완자(돈육)	통그랑뎡(돈육)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 쇠고기는 국내산일 경우, 한우/육우/젓소 중 기관에 맞게 식육의 종류까지 별도로 기입하여야 합니다. ex)국내산육우

※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 주꾸미 / 아귀

< 알레르기 유발 식품 > ※ 특이 식품에 알레르기가 있는 유아는 식단의 식재료를 미리 확인하세요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔

■ 원산지 표시대상 품목

쌀 (밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩비지,콩국수만 표시) / 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 삼치 / 참돔