

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 9. 15. |
| 영양사      | 주경민, 윤수정   |
| 시립소하어린이집 |            |

# 2026년 10월 식단

광명시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 3-5세 오전·오후간식 점심

|    |                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                       |                                             |                                                                                                                             |                                              |                                                     |                                                                                     |                                                                                      |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|-------|--------|---------|---------|--------|---------|-----|
| 1주 | 식품알레르기유발식품 표시 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.                                                                                                                                                                                  |          |                                                       | 1일(목)                                       | 575kcal                                                                                                                     | 27g                                          | 2일(금)                                               | 529kcal                                                                             | 20g                                                                                  | 3일(토)   | 개천절                              |       |        |         |         |        |         |     |
| 오전 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '야생산란류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.                                                |          |                                                       | 녹두죽⑤                                        |                                                                                                                             | 배                                            |                                                     |  |                                                                                      |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 점심 | [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.<br>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.<br>* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. |          |                                                       | 쌀밥/깍두기⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>달걀간장구이⑤⑥⑬<br>깻잎무침⑤⑥ |                                                                                                                             | 수수밥/배추김치⑨<br>고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑬<br>맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨<br>김자반 |                                                     |                                                                                     |                                                                                      |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 오후 |                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                       | 구운달걀①/보리차                                   |                                                                                                                             | 두부과자⑤/마시는요구르트②                               |                                                     |                                                                                     |                                                                                      |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 2주 | 5일(월)                                                                                                                                                                                                                        | 대체공휴일    | 6일(화)                                                 | 646kcal                                     | 28g                                                                                                                         | 7일(수)                                        | 603kcal                                             | 21g                                                                                 | 8일(목)                                                                                | 641kcal | 22g                              | 9일(금) | 한글날    | 10일(토)  | 607kcal | 20g    |         |     |
| 오전 |                                                                                                                                             |          | 시리얼⑤/떠먹는요구르트②                                         |                                             | 바나나                                                                                                                         |                                              | 참깨죽                                                 |                                                                                     |  |         | 우유②                              |       |        |         |         |        |         |     |
| 점심 |                                                                                                                                                                                                                              |          | 기장밥/깍두기⑨<br>달걀국①③⑥<br>동파육⑤⑥⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥              |                                             |  채소볶음밥⑤⑥<br>미소된장국⑤⑥<br>두부너겟*케첩⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ |                                              | 쌀밥/깍두기⑨<br>버섯맑은국⑤⑥<br>소고기달걀조림①⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥       |                                                                                     |                                                                                      |         | 사골고기국수⑤⑥⑩⑬<br>김가루주먹밥⑤⑥<br>배추김치⑨  |       |        |         |         |        |         |     |
| 오후 |                                                                                                                                                                                                                              |          | ★미트볼스파게티<br>⑤⑥⑩⑫⑬                                     |                                             | 단팥빵①②⑥/우유②                                                                                                                  |                                              | 찐고구마/우유②                                            |                                                                                     |                                                                                      |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 3주 | *12일(월)생일                                                                                                                                                                                                                    | *712kcal | 24g                                                   | 13일(화)                                      | 602kcal                                                                                                                     | 23g                                          | 14일(수)                                              | 505kcal                                                                             | 20g                                                                                  | 15일(목)  | 570kcal                          | 22g   | 16일(금) | 594kcal | 26g     | 17일(토) | 324kcal | 9g  |
| 오전 | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                                        |          | 파프리카스틱/치즈②                                            |                                             | 사인머스켓                                                                                                                       |                                              | 소고기죽⑬                                               |                                                                                     | 사인머스켓                                                                                |         | 카위                               |       |        |         |         |        |         |     |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>★햄박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧                                                                                                                                                                        |          | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀쪽파국①⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑬<br>연근유자청무침         |                                             | 흑미밥/배추김치⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥                                                                               |                                              | 쌀밥/깍두기⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>한식잡채⑤⑥            |                                                                                     | 기장밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥                                         |         | ★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑭<br>유부된장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |       |        |         |         |        |         |     |
| 오후 | 케이크①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                   |          | 찐만두⑤⑥⑩<br>/등글레차                                       |                                             | 찐단호박/우유②                                                                                                                    |                                              | 부추전①⑤⑥/옥수수차                                         |                                                                                     | 삶은달걀①/<br>저당마시는요구르트②                                                                 |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 4주 | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                       | 704kcal  | 23g                                                   | 20일(화)                                      | 552kcal                                                                                                                     | 23g                                          | 21일(수)                                              | 654kcal                                                                             | 23g                                                                                  | 22일(목)  | 675kcal                          | 23g   | 23일(금) | 592kcal | 25g     | 24일(토) | 343kcal | 17g |
| 오전 | 토마토⑫                                                                                                                                                                                                                         |          | 오이스틱/마시는요구르트②                                         |                                             | 배                                                                                                                           |                                              | 채소죽                                                 |                                                                                     | 배                                                                                    |         | 우유②                              |       |        |         |         |        |         |     |
| 점심 | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨배춧국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>깻잎찜⑤⑥                                                                                                                                                                                      |          | 쌀밥/배추김치⑨<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>달걀장조림①⑤⑥<br>상추사과무침             |                                             | 찹쌀밥/깍두기⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥                                                                               |                                              | 수수밥/배추김치⑨<br>갈비탕⑤⑥⑬<br>두부우영조림⑤⑥<br>구이김              |                                                                                     | 기장밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫<br>푸실라샐러드⑤⑥⑫                                       |         | 달버터덮밥②⑤⑥⑬<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨  |       |        |         |         |        |         |     |
| 오후 | 치즈빵①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                   |          | 콩면간장비빔국수⑤⑥                                            |                                             | 핫케이크①②⑥/우유②                                                                                                                 |                                              | 그레놀라③/그릭요거트②                                        |                                                                                     | 후리가케주먹밥⑤⑥                                                                            |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |
| 5주 | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                       | 579kcal  | 23g                                                   | 27일(화)                                      | 729kcal                                                                                                                     | 24g                                          | 28일(수)                                              | 553kcal                                                                             | 21g                                                                                  | 29일(목)  | 670kcal                          | 24g   | 30일(금) | 691kcal | 21g     | 31일(토) | 321kcal | 7g  |
| 오전 | 바나나                                                                                                                                                                                                                          |          | 미숫가루⑤/우유②                                             |                                             | 사인머스켓                                                                                                                       |                                              | 김가루참쌀죽                                              |                                                                                     | 사인머스켓                                                                                |         | 바나나                              |       |        |         |         |        |         |     |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>달고기채소볶음⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥                                                                                                                                                                                |          | 쌀밥/깍두기⑨<br>우거지국⑤⑥<br>돼지고기꼭창<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>양배추샐러드*드레싱①⑤ |                                             | 흑미밥/배추김치⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>스크램블에그①②⑤<br>들깨무나물⑤⑥                                                                               |                                              | 밤밥/깍두기⑨<br>감자양파국⑤⑥<br>★고등어데리야카구이<br>⑤⑥⑦⑬<br>시금치나물⑤⑥ |                                                                                     | 소고기하이라이스⑤⑥⑬<br>과채주스<br>★치킨샐러드①②⑤⑥⑬<br>깍두기⑨                                           |         | 두부소보로비빔밥⑤⑥<br>마시는요구르트②<br>배추김치⑨  |       |        |         |         |        |         |     |
| 오후 | 롤케이크①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                  |          | 달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차                                         |                                             | 잔치국수①⑤⑥                                                                                                                     |                                              | 시리얼⑤/우유②                                            |                                                                                     | 팜샌드위치①②⑥/우유②                                                                         |         |                                  |       |        |         |         |        |         |     |

원산지 표시

\* 과일은 경기과일로 대체될 수 있습니다.

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조파불락(우렁), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치                                                                                |      | 국거리용 쇠고기            | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기              | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순·연두부) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|----------|-------------------|-----|----------------|------------------|
|                          | 배추                                                                                  | 고춧가루 | 국내산                 | 국내산      |                   |     |                |                  |
| 국내산                      | 국내산                                                                                 | 국내산  | 한우                  | 한우       | 국내산               | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산         |
| 수산물                      | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |      |                     |          |                   |     |                |                  |
| ★고등어                     | 6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼                                                                 |      | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 |          | 23일(금) ★돈까스       |     | 돼지고기: 국내산      |                  |
| 국내산                      | 17일(토) ★오므라이스/ 햄                                                                    |      | 돼지고기: 국내산           |          | 30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨 |     | 닭고기: 국내산       |                  |

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 9. 15. |
| 영양사      | 주경민, 윤수정   |
| 시립소하어린이집 |            |

# 2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 오전·오후간식 점심

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                               |                                               |                                                     |                                                                                                                     |                                                                                      |             |                                  |             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|
| 1주 | [식품알레르기발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.<br>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.<br>* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. |              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                               | 1일(목)                                         | 403kcal 19g                                         | 2일(금)                                                                                                               | 385kcal 14g                                                                          | 3일(토)       | 개천절                              |             |
| 오전 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                               | 녹두죽⑤                                          |                                                     | 배                                                                                                                   |   |             |                                  |             |
| 점심 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                               | 쌀밥/깍두기⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>달걀간장구이⑤⑥⑬<br>깻잎무침⑤⑥   |                                                     | 수수밥/배추김치⑨<br>고기백판볶음국⑤⑥⑬⑮<br>맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨<br>김자반                                                                       |                                                                                      |             |                                  |             |
| 오후 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                               | 구운달걀①/보리차                                     |                                                     | 두부과자⑤/마시는요구르트②                                                                                                      |                                                                                      |             |                                  |             |
| 2주 | 5일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 대체공휴일        | 6일(화)                                                                                                                                     | 495kcal 21g                                                                                                                    | 7일(수)                                         | 452kcal 16g                                   | 8일(목)                                               | 478kcal 16g                                                                                                         | 9일(금)                                                                                | 한글날         | 10일(토)                           | 454kcal 15g |
| 오전 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              | 시리얼⑤/떠먹는요구르트②                                                                                                                             |                                                                                                                                | 바나나                                           |                                               | 참깨죽                                                 |                                                                                                                     |  |             | 우유②                              |             |
| 점심 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | 기장밥/깍두기⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>동파육⑤⑥⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥                                                                                                  | <br>채소볶음밥⑤⑥<br>미소된장국⑤⑥<br>두부너겟*케첩③⑥⑬<br>배추김치⑨ |                                               | 쌀밥/깍두기⑨<br>바섯맑은국⑤⑥<br>소고기달걀조림①⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥ |                                                     |  사골고기국수⑤⑥⑩⑬<br>김가루주먹밥⑤⑥<br>배추김치⑨ |                                                                                      |             |                                  |             |
| 오후 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | ★미트볼스파게티<br>⑤⑥⑩⑬⑮                                                                                                                         |                                                                                                                                | 단팃빵①②⑥/우유②                                    |                                               | 찐고구마/우유②                                            |                                                                                                                     |                                                                                      |             |                                  |             |
| 3주 | *12일(월)생일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | *528kcal 18g | 13일(화)                                                                                                                                    | 435kcal 17g                                                                                                                    | 14일(수)                                        | 383kcal 16g                                   | 15일(목)                                              | 399kcal 16g                                                                                                         | 16일(금)                                                                               | 430kcal 18g | 17일(토)                           | 227kcal 6g  |
| 오전 | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              | 파프리카스틱/치즈②                                                                                                                                |                                                                                                                                | 사인머스켓                                         |                                               | 소고기죽⑬                                               |                                                                                                                     | 사인머스켓                                                                                |             | 키위                               |             |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>★햄박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑬⑮<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀쪽파국①⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑬<br>연근유자청무침                                                                                             |                                                                                                                                | 흑미밥/배추김치⑨<br>돌깨묵국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑩⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥ |                                               | 쌀밥/깍두기⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>한식잡채⑤⑥            |                                                                                                                     | 기장밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥                                         |             | ★오므라이스①②③⑥⑩⑬⑮<br>유부된장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |             |
| 오후 | 케이크①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | 찐만두⑤⑥⑩<br>/등글레차                                                                                                                           |                                                                                                                                | 찐단호박/우유②                                      |                                               | 부추전①⑤⑥/옥수수차                                         |                                                                                                                     | 삶은달걀①/<br>저당마시는요구르트②                                                                 |             |                                  |             |
| 4주 | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 520kcal 17g  | 20일(화)                                                                                                                                    | 363kcal 15g                                                                                                                    | 21일(수)                                        | 487kcal 18g                                   | 22일(목)                                              | 515kcal 18g                                                                                                         | 23일(금)                                                                               | 414kcal 18g | 24일(토)                           | 240kcal 12g |
| 오전 | 토마토⑫                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | 오이스틱/마시는요구르트②                                                                                                                             |                                                                                                                                | 배                                             |                                               | 채소죽                                                 |                                                                                                                     | 배                                                                                    |             | 우유②                              |             |
| 점심 | 흑미밥/깍두기⑨<br>돌깨배춧국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>깻잎찜⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              | 쌀밥/배추김치⑨<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>달걀장조림①⑤⑥<br>상추사과무침                                                                                                 |                                                                                                                                | 찐쌀밥/깍두기⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥ |                                               | 수수밥/배추김치⑨<br>갈비탕⑤⑥⑬<br>두부우영조림⑤⑥<br>구이김              |                                                                                                                     | 기장밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>★돈까스*소스⑤⑥⑩⑬<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫                                       |             | 달버터덮밥②⑤⑥⑬<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨  |             |
| 오후 | 치즈빵①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | 콩면간장비빔국수⑤⑥                                                                                                                                |                                                                                                                                | 핫케이크①②⑥/우유②                                   |                                               | 그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |                                                                                                                     | 후리가케주먹밥⑤⑥                                                                            |             |                                  |             |
| 5주 | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 435kcal 17g  | 27일(화)                                                                                                                                    | 551kcal 18g                                                                                                                    | 28일(수)                                        | 387kcal 15g                                   | 29일(목)                                              | 507kcal 18g                                                                                                         | 30일(금)                                                                               | 513kcal 16g | 31일(토)                           | 239kcal 5g  |
| 오전 | 바나나                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | 미숫가루⑤/우유②                                                                                                                                 |                                                                                                                                | 사인머스켓                                         |                                               | 김가루찐쌀죽                                              |                                                                                                                     | 사인머스켓                                                                                |             | 바나나                              |             |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>달고기채소볶음⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | 쌀밥/깍두기⑨<br>우거지국⑤⑥<br> 돼지고기볶음<br>②⑤⑥⑩⑬⑮<br>양배추샐러드*드레싱①⑤ |                                                                                                                                | 흑미밥/배추김치⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>스크램블에그①②⑤<br>돌깨무나물⑤⑥ |                                               | 밤밥/깍두기⑨<br>감자양파국⑤⑥<br>★고등어데리야끼구이<br>⑤⑥⑦⑬<br>시금치나물⑤⑥ |                                                                                                                     | 소고기하이라이스⑤⑥⑬<br>과채주스<br>★치킨샐러드①②⑤⑥⑬<br>깍두기⑨                                           |             | 두부소보로비빔밥⑤⑥<br>마시는요구르트②<br>배추김치⑨  |             |
| 오후 | 롤케이크①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | 달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차                                                                                                                             |                                                                                                                                | 잔치국수①⑤⑥                                       |                                               | 시리얼⑤/우유②                                            |                                                                                                                     | 팜샌드위치①②⑥/우유②                                                                         |             |                                  |             |

\* 과일은 경기과일로 대체될 수 있습니다.

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치                                                                                |      | 국거리용 쇠고기            | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기              | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순·연두부) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|----------|-------------------|-----|----------------|------------------|
|                          | 배추                                                                                  | 고춧가루 | 국내산                 | 국내산      |                   |     |                |                  |
| 국내산                      | 국내산                                                                                 | 국내산  | 한우                  | 한우       | 국내산               | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산         |
| 수산물                      | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |      |                     |          |                   |     |                |                  |
| ★오징어                     | 6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼                                                                 |      | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 |          | 23일(금) ★돈까스       |     | 돼지고기: 국내산      |                  |
| 국내산                      | 17일(토) ★오므라이스/ 햄                                                                    |      | 돼지고기: 국내산           |          | 30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨 |     | 닭고기: 국내산       |                  |

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 9. 15. |
| 영양사      | 윤수정        |
| 시립소하어린이집 |            |

식단 유형 : 3~5세 석식

# 2026년 10월 식단

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1주 | <b>[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br><b>[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.</b><br>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다.<br>다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.<br>* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. |                                                                                              |                                                                                         |                                                                                         | 1일(목)<br>389kcal 22g<br>76kcal 4g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>소고기단호박조림⑤⑥⑬<br>연두부샐러드⑤    | 2일(금)<br>373kcal 11g<br>423kcal 3g<br><br>수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>★소시지새송이버섯볶음<br>⑤⑥⑩⑫⑮<br>사과무생채 |
| 2주 | 5일(일) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6일(화)<br>349kcal 15g<br>117kcal 7g<br><br>돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>두부된장국⑤⑥<br>김자반<br>깍두기⑨             | 7일(수)<br>348kcal 11g<br>77kcal 1g<br><br>쌀밥/배추김치⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>가지볶음⑤⑥      | 8일(목)<br>354kcal 15g<br>39kcal 1g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>두부양념조림⑤⑥<br>느타리버섯무침⑤⑥   | 9일(금) 한글날                                                                               |                                                                                               |
| 3주 | 12일(월)<br>361kcal 16g<br>104kcal 5g<br><br>수수밥/깍두기⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13일(화)<br>379kcal 12g<br>133kcal 5g<br><br>쌀밥/배추김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>파프리카잡채⑤⑥    | 14일(수)<br>436kcal 19g<br>109kcal 3g<br><br>채소볶음밥⑤⑥<br>감자수제비⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑨     | 15일(목)<br>326kcal 11g<br>23kcal 0g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>들기름두부구이*양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 16일(금)<br>392kcal 16g<br>140kcal 5g<br><br>기장밥/배추김치⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>참나물훈제오리볶음⑤⑥<br>구이김   |                                                                                               |
| 4주 | 19일(월)<br>388kcal 16g<br>145kcal 1g<br><br>흑미밥/깍두기⑨<br>감자국⑤⑥<br>★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫<br>팽이버섯볶음⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20일(화)<br>309kcal 9g<br>115kcal 5g<br><br>쌀밥/배추김치⑨<br>★맑은부대찌개⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>과일(굴)           | 21일(수)<br>434kcal 16g<br>117kcal 2g<br><br>찹쌀밥/깍두기⑨<br>달걀양파국⑤⑥<br>소고기양배추볶음⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥ | 22일(목)<br>356kcal 16g<br>20kcal 1g<br><br>수수밥/배추김치⑨<br>버섯된장국⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑬<br>깻잎나물⑤⑥      | 23일(금)<br>403kcal 20g<br>163kcal 5g<br><br>기장밥/깍두기⑨<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>★참치김치볶음⑤⑥⑨<br>김자반    |                                                                                               |
| 5주 | 26일(월)<br>367kcal 15g<br>58kcal 2g<br><br>닭고기짜장라이스⑤⑥⑬<br>달걀묵국⑤⑥⑩<br>브로콜리무침①⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27일(화)<br>382kcal 16g<br>130kcal 2g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>★함박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑮<br>콩나물무침⑤⑥ | 28일(수)<br>360kcal 18g<br>28kcal 0g<br><br>흑미밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>달걀채소볶음⑤⑥⑬<br>북어채썰⑤⑥   | 29일(목)<br>336kcal 14g<br>216kcal 7g<br><br>밤밥/깍두기⑨<br>시금치말은국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>양송이버섯구이⑤   | 30일(수)<br>383kcal 16g<br>104kcal 3g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>소고기당면국⑤⑥⑬<br>치즈달걀말이①②⑤<br>양배추나물⑤⑥ |                                                                                               |

## 추가간식 사용안내

\* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

### ① 석식 미제공 기관

|      |      |
|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 |
| -    | -    |

### ② 석식 제공 기관

|      |      |      |
|------|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 | 석식   |
| 석식   | 석식   | 추가간식 |

## 원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조파불락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                            | 배추김치      |      | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기            | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리)      | 콩 (두부, 순·연두부) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------|---------------------|------|-----|---------------------|---------------|
|                                                                                     | 배추        | 고춧가루 | 국내산      | 국내산                 |      |     |                     |               |
| 국내산                                                                                 | 국내산       | 국내산  | 한우       | 한우                  | 국내산  | 국내산 | 국내산                 | 국내산, 외국산      |
| ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |           |      |          |                     |      |     |                     |               |
| 2일(금) ★소시지새송이버섯볶음/ 소시지                                                              | 돼지고기: 국내산 |      |          | 20일(화) ★맑은부대찌개/햄    |      |     | 돼지고기: 국내산           |               |
| 19일(월) ★돈까스                                                                         | 돼지고기: 국내산 |      |          | 23일(금) ★참치김치볶음/ 참치캔 |      |     | 다랑어: 원양산            |               |
| 20일(화) ★맑은부대찌개/소시지                                                                  | 돼지고기: 국내산 |      |          | 27일(화) ★함박스테이크      |      |     | 돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산 |               |

|          |            |
|----------|------------|
| 발행일      | 26. 9. 15. |
| 영양사      | 윤수정        |
| 시립소하어린이집 |            |

# 2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                                              |                                               |                                                                                      |                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1주 | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.<br>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다.<br>다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.<br>* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. |                                                   |                                              |                                               | 1일(목)<br>273kcal 15g<br>76kcal 4g<br><br>쌀밥/깍두기⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>소고기단호박조림⑤⑥⑬<br>연두부샐러드⑤ | 2일(금)<br>261kcal 8g<br>86kcal 2g<br><br>수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>★소시지새송이버섯볶음<br>⑤⑥⑩⑫⑮<br>사과무생채 |
| 2주 | 5일(일) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6일(화)<br>244kcal 10g<br>96kcal 6g                 | 7일(수)<br>244kcal 8g<br>54kcal 1g             | 8일(목)<br>248kcal 10g<br>27kcal 0g             | 9일(금) 한글날                                                                            |                                                                                             |
| 저녁 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>두부된장국⑤⑥<br>김자반<br>깍두기⑨            | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>가지볶음⑤⑥    | 쌀밥/깍두기⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>두부양념조림⑤⑥<br>느타리버섯무침⑤⑥  |   |                                                                                             |
| 3주 | 12일(월)<br>253kcal 12g<br>73kcal 3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13일(화)<br>266kcal 9g<br>134kcal 5g                | 14일(수)<br>305kcal 13g<br>76kcal 2g           | 15일(목)<br>228kcal 7g<br>16kcal 0g             | 16일(금)<br>274kcal 11g<br>98kcal 4g                                                   |                                                                                             |
| 저녁 | 수수밥/깍두기⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 쌀밥/배추김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>파프리카잡채⑤⑥    | 채소볶음밥⑤⑥<br>감자수제비⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑨     | 쌀밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>들기름두부구이*양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 기장밥/배추김치⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>참나물훈제오리볶음⑤⑥<br>구이김                                           |                                                                                             |
| 4주 | 19일(월)<br>272kcal 11g<br>122kcal 0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20일(화)<br>216kcal 6g<br>116kcal 5g                | 21일(수)<br>304kcal 12g<br>82kcal 2g           | 22일(목)<br>249kcal 11g<br>14kcal 1g            | 23일(금)<br>283kcal 14g<br>163kcal 5g                                                  |                                                                                             |
| 저녁 | 흑미밥/깍두기⑨<br>감자국⑤⑥<br>★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫<br>팽이버섯볶음⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀밥/배추김치⑨<br>★맑은부대찌개⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>과일(굴)          | 찹쌀밥/깍두기⑨<br>달걀양파국⑤⑥<br>소고기양배추볶음⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥ | 수수밥/배추김치⑨<br>버섯된장국⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑬<br>깻잎나물⑤⑥      | 기장밥/깍두기⑨<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>★참치김치볶음⑤⑥⑨<br>김자반                                            |                                                                                             |
| 5주 | 26일(월)<br>257kcal 11g<br>41kcal 1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 27일(화)<br>268kcal 11g<br>106kcal 2g               | 28일(수)<br>252kcal 13g<br>20kcal 0g           | 29일(목)<br>235kcal 10g<br>180kcal 7g           | 30일(수)<br>268kcal 11g<br>72kcal 2g                                                   |                                                                                             |
| 저녁 | 닭고기짜장라이스⑤⑥⑬<br>달걀묵국⑤⑥⑩<br>브로콜리무침①⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 쌀밥/깍두기⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>★함박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑮<br>콩나물무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>달걀채소볶음⑤⑥⑬<br>복어채썰⑤⑥  | 밤밥/깍두기⑨<br>시금치맑은국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>양송이버섯구이⑤    | 쌀밥/깍두기⑨<br>소고기당면국⑤⑥⑬<br>치즈달걀말이①②⑤<br>양배추나물⑤⑥                                         |                                                                                             |

## 추가간식 사용안내

\* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

## ① 석식 미제공 기관

|      |      |
|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 |
| -    | -    |

## ② 석식 제공 기관

|      |      |      |
|------|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심   | 점심   | 점심   |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| -    | 추가간식 | 석식   |
| 석식   | 석식   | 추가간식 |

## 원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

\*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조파불락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                            | 배추김치      |      | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기            | 돼지고기                | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|----------|---------------------|---------------------|-----|----------------|---------------|
|                                                                                     | 배추        | 고춧가루 | 국내산      | 국내산                 |                     |     |                |               |
| 국내산                                                                                 | 국내산       | 국내산  | 한우       | 한우                  | 국내산                 | 국내산 | 국내산            | 국내산, 외국산      |
| ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 |           |      |          |                     |                     |     |                |               |
| 2일(금) ★소시지새송이버섯볶음/ 소시지                                                              | 돼지고기: 국내산 |      |          | 20일(화) ★맑은부대찌개/햄    | 돼지고기: 국내산           |     |                |               |
| 19일(월) ★돈까스                                                                         | 돼지고기: 국내산 |      |          | 23일(금) ★참치김치볶음/ 참치캔 | 다랑어: 원양산            |     |                |               |
| 20일(화) ★맑은부대찌개/소시지                                                                  | 돼지고기: 국내산 |      |          | 27일(화) ★함박스테이크      | 돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산 |     |                |               |