

| 요일        | 월                                               | 화                                                         | 수                                                    | 목                                                   | 금                                             | 토                                            |                                |                      |        |        |        |
|-----------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|
| 일자        |                                                 |                                                           |                                                      | 1                                                   | 2                                             | 3 개천절                                        |                                |                      |        |        |        |
| 오전간식      |                                                 |                                                           |                                                      | 씨리얼⑤⑥, 우유②                                          | 🍎과일(바나나), 우유②                                 |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 점심        |                                                 |                                                           |                                                      | 흑미밥, 깍두기⑨<br>콩나물국⑤<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>청경채무침            | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>동태살국<br>달걀찜①<br>취나물볶음⑤⑥         |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 오후간식      |                                                 |                                                           |                                                      | 찰보리빵①②⑤⑥<br>680/21/313                              | 찐감자, 보리차<br>563/26/346                        |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                 |                                                           |                                                      |                                                     |                                               |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 일자        | 5 대체휴일                                          | 6                                                         | 7                                                    | 8 ♥바다탐험DAY♥                                         | 9 한글날                                         | 10                                           |                                |                      |        |        |        |
| 오전간식      |                                                 | 치즈②, 우유②                                                  | 🥕당근스틱, 우유②                                           | 누룽지죽, 우유②                                           |                                               | 우유②                                          |                                |                      |        |        |        |
| 점심        |                                                 | 돈육하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>우동국물⑤⑥<br>배추김치⑨, 오이무침<br>짜먹는요구르트② | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>파프리카무침         | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>무채된장국⑤⑥<br>닭살구이⑤⑮<br>가지나물⑤⑥           |                                               | 달걀볶음밥①⑤<br>양배춧국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>유산균음료②          |                                |                      |        |        |        |
| 오후간식      |                                                 | 구운도넛①②⑤⑥<br>681/24/476                                    | 굴림만두⑤⑥⑩<br>657/26/308                                | 북어채잔치국수⑤⑥<br>746/40/342                             |                                               | 과일(포도)<br>532/20/339                         |                                |                      |        |        |        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                 |                                                           |                                                      |                                                     |                                               |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 일자        | 12                                              | 13                                                        | 14 ♥탄소제로DAY♥                                         | 15                                                  | 16                                            | 17                                           |                                |                      |        |        |        |
| 오전간식      | 🍎과일(샤인머스켓),<br>우유②                              | 구운멸치, 우유②                                                 | 🥕파프리카스틱, 우유②                                         | 씨리얼⑤⑥, 우유②                                          | 🍎과일(샤인머스켓),<br>우유②                            | 우유②                                          |                                |                      |        |        |        |
| 점심        | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>호박국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물볶음⑤     | 현미밥, 배추김치⑨<br>육개장⑤⑥⑬<br>잔멸치조림⑤⑥<br>연근유자청무침                | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>연두부된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>시금치무침            | 보리밥, 깍두기⑨<br>배춧국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>팽이버섯나물             | 달걀덮밥⑤⑥⑮<br>깍두기⑨, 미소장국⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>떠먹는요구르트② | 양지쌀국수<br>②⑤⑥⑧⑬⑭⑮⑯<br>추가밥<br>배추김치⑨<br>과일(배)   |                                |                      |        |        |        |
| 오후간식      | 카스텔라①②⑤⑥<br>607/23/296                          | 꼬마주먹밥⑤⑬<br>700/31/504                                     | 우유식빵①②⑤⑥<br>583/23/324                               | 찐고구마, 둥글레차<br>646/23/306                            | 모듬어묵탕⑤⑥<br>631/32/476                         | 두유⑤<br>571/21/417                            |                                |                      |        |        |        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                 |                                                           |                                                      |                                                     |                                               |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 일자        | 19                                              | 20                                                        | 21                                                   | 22                                                  | 23                                            | 24                                           |                                |                      |        |        |        |
| 오전간식      | 🍎과일(배), 우유②                                     | 치즈②, 우유②                                                  | 🥕오이스틱, 우유②                                           | 누룽지죽, 우유②                                           | 🍎과일(샤인머스켓),<br>우유②                            | 우유②                                          |                                |                      |        |        |        |
| 점심        | 수수밥, 깍두기⑨<br>새송이버섯된장국⑤⑥<br>참치볶음⑤<br>두부소보로⑤⑥     | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>달걀볶음⑤⑥⑮<br>배무침                     | 기장밥, 깍두기⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>단호박샐러드①②⑤        | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>숙주나물국<br>쇠고기찜스테이크<br>②⑤⑥⑫⑬<br>상추겉절이⑤⑥ | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>청경채국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>미역무침         | 마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮<br>우동국물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트②    |                                |                      |        |        |        |
| 오후간식      | 모닝빵①②⑤⑥<br>606/26/313                           | 크림소스리조토<br>①②⑤⑥⑩⑮<br>664/29/419                           | 김치전⑤⑥⑨<br>571/24/317                                 | 구운달걀①, 매실차<br>684/30/336                            | 치즈스틱①②⑤⑥<br>652/25/392                        | 과일(바나나)<br>491/18/351                        |                                |                      |        |        |        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                 |                                                           |                                                      |                                                     |                                               |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 일자        | 26                                              | 27 🚚 가을소풍                                                 | 28 ♥음식여행DAY♥                                         | 29                                                  | 30                                            | 31                                           |                                |                      |        |        |        |
| 오전간식      | 🍎과일(배), 우유②                                     | 구운멸치, 우유②                                                 | 🥕당근스틱, 우유②                                           | 씨리얼⑤⑥, 우유②                                          | 🍎과일(샤인머스켓),<br>우유②                            | 우유②                                          |                                |                      |        |        |        |
| 점심        | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>쇠고기당면국⑤⑥⑮<br>가지미구이⑤⑥<br>고사리당근볶음⑤⑥ | 쇠고기불고기주먹밥<br>⑤⑥⑮<br>주스                                    | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>고구마토마토달걀볶음<br>①⑤⑫<br>오이생채 | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>물만두국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥           | 현미밥, 배추김치⑨<br>달콤탕⑤⑥⑮<br>뱅어포조림⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤   | 김치볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑩⑮⑯<br>유부국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>깍두기⑨ |                                |                      |        |        |        |
| 오후간식      | 삼색주먹밥⑤<br>676/27/295                            | 볶음국수①⑤⑥⑨⑮<br>745/29/443                                   | 크로와상①②⑤⑥<br>749/25/324                               | 키위, 떠먹는요구르트②<br>700/25/473                          | 밤식빵①②⑤⑥<br>650/30/376                         | 과일(단감)<br>495/23/328                         |                                |                      |        |        |        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                 |                                                           |                                                      |                                                     |                                               |                                              |                                |                      |        |        |        |
| 원산지 표시    | 쌀(참쌀, 현미 포함)                                    |                                                           |                                                      | 배추김치                                                |                                               |                                              | 쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소) |                      |        |        |        |
|           | 밥                                               | 누룽지                                                       |                                                      | 배추                                                  | 고춧가루                                          | 돼지고기                                         | 닭고기                            | 불고기용                 | 장조림용   | 국거리용   | 볶음용    |
|           | 국내산                                             | 국내산                                                       |                                                      | 국내산                                                 | 국내산                                           | 국내산                                          | 국내산                            | 국내산 한우               | 국내산 한우 | 국내산 한우 | 국내산 한우 |
|           | 콩                                               |                                                           |                                                      | 식육·어육 가공품                                           |                                               |                                              | 수산물                            |                      |        |        |        |
|           | 두부                                              | 연두부                                                       | 콩비지                                                  | 참치통조림                                               | 가다랑어                                          | 베이컨<br>(크림소스리조토)<br>돼지고기                     | 돈가스<br>돼지고기                    | 햄<br>(김치볶음밥)<br>돼지고기 | 동태     | 고등어    |        |
|           | 국내산                                             | 국내산                                                       | 국내산                                                  | 원양산                                                 |                                               | 국내산                                          | 국내산                            | 국내산                  | 국내산    | 러시아산   | 노르웨이산  |

식단 안내사항

- ▶ 원산지: 식육-어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.  
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)  
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ [ ] 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

| 요일        | 월                                                                                 | 화                                                                                  | 수                                               | 목                                            | 금                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 일자        |                                                                                   |                                                                                    |                                                 | 1                                            | 2                                                                                   |
| 저녁        |  |  |                                                 | 흑미밥, 깍두기⑤<br>청경채된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>콩나물무침⑤  | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>유부달걀국①⑤⑥<br>동태살조림⑤⑥<br>취나물된장무침⑤⑥                                      |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   |                                                                                    |                                                 | 348/14/67                                    | 310/15/134                                                                          |
| 일자        | 5 대체휴일                                                                            | 6                                                                                  | 7                                               | 8                                            | 9 한글날                                                                               |
| 저녁        |  | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>아욱된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>오이나물                                           | 잡곡밥, 깍두기⑤<br>부추양파국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>도토리묵무침⑤⑥    | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>두부국⑤⑥<br>달걀무조림⑤⑥⑬<br>가지볶음⑤     |  |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   | 341/15/97                                                                          | 358/14/65                                       | 337/15/61                                    |                                                                                     |
| 일자        | 12                                                                                | 13                                                                                 | 14                                              | 15                                           | 16                                                                                  |
| 저녁        | 흰쌀밥, 깍두기⑤<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>호박나물⑤                                       | 현미밥, 배추김치⑤<br>들깨고사릿국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑬<br>연근조림⑤⑥                                       | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>연두부조갯살국⑤⑥⑬<br>달걀장조림①⑤⑥<br>도라지볶음⑤⑥ | 보리밥, 깍두기⑤<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>임연수조림⑤⑥<br>배추나물    | 흰쌀밥, 깍두기⑤<br>수제빫국⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑬<br>브로콜리조림⑤⑥                                           |
| 열량/단백질/칼슘 | 357/17/131                                                                        | 347/15/57                                                                          | 339/14/89                                       | 312/14/65                                    | 407/19/68                                                                           |
| 일자        | 19                                                                                | 20                                                                                 | 21                                              | 22                                           | 23                                                                                  |
| 저녁        | 수수밥, 깍두기⑤<br>참치찌개⑤⑨<br>두부구이⑤/양념장⑤⑥<br>새송이버섯조림⑤⑥                                   | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>묵국⑤⑥<br>달걀조림⑤⑥⑬<br>감자채볶음⑤                                            | 기장밥, 깍두기⑤<br>단호박된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>근대나물         | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>들깨양파국⑤⑥<br>쇠고기불고기⑤⑥⑬<br>숙주나물무침 | 잡곡밥, 깍두기⑤<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥<br>청경채무침                                         |
| 열량/단백질/칼슘 | 342/14/67                                                                         | 329/13/50                                                                          | 333/15/52                                       | 334/15/62                                    | 319/14/72                                                                           |
| 일자        | 26                                                                                | 27                                                                                 | 28                                              | 29                                           | 30                                                                                  |
| 저녁        | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>쇠고기된장국⑤⑥⑬<br>가지미양념찜⑤⑥<br>파프리카무침                                     | 보리밥, 깍두기⑤<br>호박국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>비지전⑤⑥⑨                                         | 흰쌀밥, 배추김치⑤<br>달걀찜①<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>고구마조림⑤        | 흰쌀밥, 깍두기⑤<br>두부국⑤⑥<br>만두강정⑤⑥⑩⑫<br>취나물볶음⑤⑥    | 현미밥, 깍두기⑤<br>느타리버섯국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>양배추나물                                       |
| 열량/단백질/칼슘 | 346/18/76                                                                         | 350/15/49                                                                          | 360/17/83                                       | 347/10/74                                    | 329/20/70                                                                           |

| 원산지 표시 | 쌀(참쌀, 현미 포함) |     | 배추김치 |       | 돼지고기      | 닭고기 | 쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소) |  |        |      |        |       |        |  |
|--------|--------------|-----|------|-------|-----------|-----|--------------------------------|--|--------|------|--------|-------|--------|--|
|        | 밥            |     | 배추   | 고춧가루  |           |     | 불고기용                           |  | 장조림용   |      | 국거리용   |       | 볶음용    |  |
|        | 국내산          |     | 국내산  | 국내산   | 국내산       | 국내산 | 국내산 한우                         |  | 국내산 한우 |      | 국내산 한우 |       | 국내산 한우 |  |
|        | 콩            |     |      |       | 식육·어육 가공품 |     |                                |  |        |      | 수산물    |       |        |  |
|        | 두부           | 연두부 | 콩비지  | 참치통조림 |           |     |                                |  |        | 동태   |        | 고등어   |        |  |
|        |              |     |      | 가다랑어  |           |     |                                |  |        |      |        |       |        |  |
|        | 국내산          | 국내산 | 국내산  | 원양산   |           |     |                                |  |        | 러시아산 |        | 노르웨이산 |        |  |

식단 안내사항

- ▶ 원산지: 식육·어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.  
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 달고기 칸 삭제)
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)  
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야향산류 ⑭ 호두  
⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ [ ] 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

# 원산지 표시판

| 품목   | 원산지 | 품목       | 원산지   |
|------|-----|----------|-------|
| 쇠고기  | 국내산 | 낙지       | 중국산   |
| 돼지고기 | 국내산 | 명태       | 러시아산  |
| 닭고기  | 국내산 | 고등어      | 노르웨이산 |
| 오리고기 | 국내산 | 갈치       | 국내산   |
| 양고기  | 국내산 | 오징어      | 국내산   |
| 염소   | 국내산 | 꽃게       | 국내산   |
| 배추   | 국내산 | 참조기      | 국내산   |
| 고춧가루 | 국내산 | 다랑어      | 원양산   |
| 쌀    | 국내산 | 아귀       | 중국산   |
| 콩    | 국내산 | 푸꾸미      | 베트남산  |
| 넙치   | 국내산 | 가리비      | 중국산   |
| 조피볼락 | 국내산 | 우렁쉥이(멍게) | 국내산   |
| 참돔   | 국내산 | 전복       | 국내산   |
| 미꾸라지 | 국내산 | 방어       | 국내산   |
| 뱀장어  | 국내산 | 부세       | 중국산   |



오즈어린이집



농림축산식품부



국립농산물품질관리원