



10월 영아식

(알레르기번호 표시)

(만 1~2세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	이달의 도전 채소		이달의 도전 과일		배
점 심	표고버섯		단감		표고버섯죽
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 졸깃한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯		비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 심플수족 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		백미밥
총영양성분	329.6/16.9		487.4/22.3		
날짜	5	6	7☆저당DAY (나눔가게장학식)	8	9
오전간식	개천절		파프리카스틱&견과류	토마토	한글날
점 심	대체휴일		소고기버섯국(5)⑥ 숙갓된장국(5)⑥ 생선국(5)⑥(대체)①⑤ 깍두기(9)	흑미밥 숙주국(5)⑥ 돼지갈비찜(5)⑥⑩ 시금치나물(5)⑥ 깍두기(9)	
오후간식			후라이드(1)②⑤⑥&우유(2)	두부강정(5)⑫	
총영양성분	477.9/15.7		524.2/19.8	383.9/16	
날짜	12	13	14☆저염DAY 생일잔치	15축구교실	16
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽(5)⑥⑨	☆(저당)시리얼(5)⑥&우유(2)	감귤	단호박죽
점 심	백미밥 미역국(5)⑥ 돈육굴소스볶음(5)⑥⑩⑫ 오이무침(5)⑥ 배추김치(9)	차조밥 채소당면국(5)⑥ 소고기무조림(5)⑥⑫ 표고버섯나물(5)⑥ 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5)⑥ 돼지갈비찜(5)⑥⑩ 버섯잡채(5)⑥ 깍두기(9)	기장밥 돈육배추국(5)⑥⑩ 사각어묵조림(5)⑥⑦ 아기멸치볶음(5)⑥ 깍두기(9)	백미밥 사골국(16) ☆미트볼구이(5)⑥⑩⑫⑬ 김자반(5)⑥ 배추김치(9)
오후간식	광산약(1)②⑤⑥(사모트)(2)	찐감자&두유(5)	생일케이크(1)②⑥&요구르트(2)	라구파스타(2)⑤⑥⑫⑬⑭⑮	대만산약(1)②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
총영양성분	411/15.5	449.2/19.8	542/19	410.4/20.3	431.2/19.5
날짜	19	20지역사회연계-소방서	21☆저염DAY ☆제철DAY 지역사회연계-소방서	22숲체험	23(지혜,어진키자니아)
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류	사과	들깨죽
점 심	백미밥 무채국(5)⑥ 소불고기(5)⑥⑫ 콩나물무침(5)⑥ 배추김치(9)	흑미밥 백김치국(5)⑥⑨ 달걀데리야끼조림(5)⑥⑮⑯ 당근양파볶음(5)⑥ 깍두기(9)	돈육짜장라이스(2)⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송송 표고버섯탕수(5)⑥ 배추김치(9)	차조밥 순두부찌개(1)⑤ 순살고등어조림(5)⑥⑦ 연근흑임자소스무침(1)⑤⑥ 배추김치(9)	백미밥 복어국(5)⑥ 오리고기파프리카볶음(5)⑥ 과일샐러드(2)⑫ 배추김치(9)
오후간식	온두부찜(5)⑥(양념장(5)⑥)	후라이드(1)②⑤⑥&배	우유(1)②⑤⑥⑧&동굴레차	잔치국수(5)⑥	찐고구마&두유(5)
총영양성분	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	517.3/21.5
날짜	26	27	28소풍	29	30
오전간식	키위	잔멸치죽(5)⑥	단감	단감	아욱된장죽(5)⑥
점 심	백미밥 시금치된장국(5)⑥ 숙주볶음(5)⑥ 배추나물(5)⑥ 깍두기(9)	수수밥 애호박국(5)⑥ 떡갈비(5)⑥⑫ 청포묵김무침(5)⑥ 배추김치(9)	잔멸치추먹밥(5) 단무지 방울토마토(12) 견과류(4)⑭	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 (2)⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 상추겉절이(5)⑥ 깍두기(9)	백미밥 다시마채국(5)⑥ 돈육복합(5)⑥⑩⑫ 파인애플토마토구이(12) 배추김치(9)
오후간식	누룽지죽&샤인머스켓	찐감자&두유(5)	파운드케이크(1)②⑥&우유(2)	크림리조토(2)	삶은달걀&매실차
총영양성분	301.4/7.6	431.5/14.6	455.3/21.1	384.9/15.9	428.7/19

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
○ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품						콩			감자		수산물		
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다량어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기국내산 돼지고기국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산



10월 영아식

(만 1~2세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 배 수수밥 감자부추국 간장닭볶음탕 가지나물 깍두기 양배추부침개 329.6/16.9	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개 돼지불백 건새우애호박볶음 깍두기 햇도그&우유 487.4/22.3
점 심					
오후간식					
총영양량(단백질)					
날짜	5	6	7☆저당DAY(나눔식단장학식)	8	9
오전간식	개천절 대체휴일 				
점 심					
오후간식					
총영양량(단백질)					
날짜	12	13	14☆저염DAY 생일잔치	15축구교실	16
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽	☆(저당)시리얼&우유	감귤	단호박죽
점 심	백미밥 미역국 돈육굴소스볶음 오이무침 배추김치	차조밥 채소당면국 소고기무조림 표고버섯나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돼지갈비찜 버섯잡채 깍두기	기장밥 돈육배추국 사각어묵조림 아기멸치볶음 깍두기	백미밥 사골국 ☆미트볼구이 김자반 배추김치
오후간식	핑크스타킹&마시는요구르트	찐감자&두유	생일케이크&요구르트	라구파스타	대만식샌드위치&우유
총영양량(단백질)	411/15.5	449.2/19.8	542/19	410.4/20.3	431.2/19.5
날짜	19	20지역사회연계-소방서	21☆저염DAY ☆제철DAY 지역사회연계-소방서	22숲체험	23(지혜,어진키자니아)
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류	사과	들깨죽
점 심	백미밥 무채국 소불고기 콩나물무침 배추김치	흑미밥 백김치국 닭살데리야끼조림 당근양파볶음 깍두기	돈육짜장라이스 송송 표고버섯탕수 배추김치	차조밥 순두부찌개 순살고등어조림 연근흑미자소스무침 배추김치	백미밥 북어국 오리고기파프리카볶음 과일샐러드 배추김치
오후간식	온두부찜(+양념장)	후라이드닭&배	우유식빵&동굴레차	잔치국수	찐고구마&두유
총영양량(단백질)	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	517.3/21.5
날짜	26	27	28소풍	29	30
오전간식	키위	잔멸치죽	단감	단감	아욱된장죽
점 심	백미밥 시금치된장국 숙주볶음 배추나물 깍두기	수수밥 애호박국 떡갈비 청포묵김무침 배추김치	잔멸치주먹밥 단무지 방울토마토 견과류	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 상추겉절이 깍두기	백미밥 다시마채국 돈육쪽찜 파인애플토마토구이 배추김치
오후간식	누룽지죽&샤인머스켓	찐감자&두유	파운드케이크&우유	크림리조또	삶은달걀&매실차
총영양량(단백질)	301.4/7.6	431.5/14.6	455.3/21.1	384.9/15.9	428.7/19

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류 ⑱잣

원산지 표시	식육/수산물가공품															콩			김치		수산물																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	쌀(밥, 죽, 누룽지)			쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기			생선/가공품			미트볼			햄			꽃말살			너비야니			두부			콩비지			순두부			배추			고춧가루			고등어			다량어 (참치)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

(만 3~5세)

- ✳저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ✳저염Day(싱겁게 먹기 위한 꿀 없는 날)
- ✳제철Day(이달의 모든 채소과일이 없게 나오는 날)
- ✳수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
- ✳식단자문 대체메뉴 ()괄호 메뉴=대체메뉴

수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
 괄호메뉴를 제거한 후 공집합 기호()를 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식			▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원본 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 470.9/24.1	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 핫도그①②⑥⑩&우유② 696.2/31.8
점심					
오후간식					
총영양분비율					
날짜	5	6	7☆저녁DAY (나눔가정학습)	8	9
오전간식		누룽지죽	파프리카스틱&견과류④⑭⑰	토마토	
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기떡볶이⑤⑥⑮ 숙갓된장국⑤⑥ 생채나물⑤⑥&타르트①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4	후라이드①②⑤⑥&우유 748.9/28.3	두부강정⑤⑫ 548.5/22.9	
총영양분비율					
날짜	12	13	14☆저녁DAY 생일잔치	15축구교실	16
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	감귤	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑭ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑰ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑮⑭ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	팥떡볶이②⑤⑥&사과요URT② 587.2/22.1	찐감자&두유⑤ 641.7/28.2	생일케이크①②⑥&요구르트② 774.3/27.2	라구파스타②⑤⑥⑫⑮⑭⑰⑱ 586.4/29	대만산약국①②⑤⑥⑩⑮⑭⑰⑱ 616/27.8
총영양분비율					
날짜	19	20지역사회연계-소방서	21☆저녁DAY ☆제철DAY 지역사회연계-소방서	22숲체험	23(지혜)어킨자카니아
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류④⑭⑰	사과	들깨죽
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장미나스②⑤⑥⑩⑮⑱ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥) 463.6/19.9	후라이드떡볶이⑤⑥&배 543.2/21.8	우유식빵①②⑤⑥&동글레차 602.4/19.4	잔치국수⑤⑥ 575/24.9	찐고구마&두유⑤ 739/30.7
총영양분비율					
날짜	26	27	28소풍	29	30
오전간식	키위	잔멸치죽⑤⑥	단감	단감	아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑭ 청로묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치떡볶이⑤ 단무지 방울토마토⑫ 견과류④⑭	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑭⑰⑱ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 파인애플토마토구이⑫ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽&사인머스켓 430.5/10.9	찐감자&두유⑤ 616.4/20.8	파운드케이크①②⑤⑥&우유② 555.6/14.4	크림리조트② 549.9/22.7	삶은달걀&매실차 612.5/27.2
총영양분비율					

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal ($\pm 10\%$) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

원산지 표시	쌀(쌀, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품						콩			김치		수산물		
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비야니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태·외국산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



(만 3~5세)

10월 유아식

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풀것한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하여 주시기 바랍니다.	1	2
점 심				배	표고버섯죽
오후간식				수수밥	백미밥
총영양성분				감자부추국 간장닭볶음탕 가지나물 깍두기	얼갈이된장찌개 돼지불백 건새우애호박볶음 깍두기
날짜	5	6	7☆저당DAY(나눔슬기친정학습)	8	9
오전간식	 개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱&견과류	토마토	 한글날
점 심		기장밥 콩비지국 간장오리주물럭 참나물무침 배추김치	소고 표고버섯 밥+자당양념장 숙갓된장국 생선까스(+타타르소스) 깍두기	흑미밥 숙주국 돼지갈비찜 시금치나물 깍두기	
오후간식		볶음쌀국수	후레쉬번&우유	두부강정	
총영양성분		682.8/22.4	748.9/28.3	548.5/22.9	
날짜	12	13	14☆저염DAY 생일잔치	15축구교실	16
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽	☆(저당)시리얼&우유	감귤	단호박죽
점 심	백미밥 미역국 돈육굴소스볶음 오이무침 배추김치	차조밥 채소당면국 소고기무조림 표고버섯 나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 돼지갈비찜 버섯잡채 깍두기	기장밥 돈육배추국 사각어묵조림 아기멸치볶음 깍두기	백미밥 사골국 ☆미트볼구이 김자반 배추김치
오후간식	핑크스틱빵&마시는요구르트	찐감자&두유	생일케이크&요구르트	라구파스타	대만식샌드위치&우유
총영양성분	587.2/22.1	641.7/28.2	774.3/27.2	586.4/29	616/27.8
날짜	19	20지역사회연계-소방서	21☆저염DAY ☆제철DAY 지역사회연계-소방서	22숲체험	23(지혜)어진키자니아
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류	사과	들깨죽
점 심	백미밥 무채국 소불고기 콩나물무침 배추김치	흑미밥 백김치국 닭살데리야끼조림 당근양파볶음 깍두기	돈육짜장라이스 송능 표고버섯 탕수 배추김치	차조밥 순두부찌개 순살고등어조림 연근흑임자소스무침 배추김치	백미밥 북어국 오리고기파프리카볶음 과일샐러드 배추김치
오후간식	온두부찜(+양념장)	후리가케주먹밥&배	우유식빵&동굴레차	잔치국수	찐고구마&두유
총영양성분	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7
날짜	26	27	28소풍	29	30
오전간식	키위	잔멸치죽	단감	단감	아욱된장죽
점 심	백미밥 시금치된장국 숙주볶음 배추나물 깍두기	수수밥 애호박국 떡갈비 청포묵김무침 배추김치	잔멸치주먹밥 단무지 방울토마토 견과류	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 상추겉절이 깍두기	백미밥 다시마채국 돈육꼭창 파인애플토마토구이 배추김치
오후간식	누룽지죽&샤인머스켓	찐감자&두유	파운드케이크&우유	크림리조또	삶은달걀&매실차
총영양성분	430.5/10.9	616.4/20.8	555.6/14.4	549.9/22.7	612.5/27.2

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
 ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

◎ 식품알레르기 유발식품 참고※이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품							콩			김치		수산물	
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산