

10월 유아죽식

(알레르기번호 표시)

☆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 주시기 바랍니다.

(만 3~5세)		월		화		수		목		금		토	
날짜		1		2		3		4		5		6	
오전간식		이달의 도전 채소		이달의 도전 과일		▶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. ▶장국밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 장국 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.		고구마치즈죽② 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 608.9/30.5		표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 744.2/31.7		개천절 	
점심		표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 물컹한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯		단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 입술속 달콤한 맛이 파는 가을 계절 과일 단감									
오후간식		충양당단백질											
날짜		5		6		7		8		9		10	
오전간식		개천절 대체휴일		누룽지죽		두부오이죽⑤		닭살애호박죽⑫				두유⑤	
점심		개천절 대체휴일		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기마늘찜⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥&떡볶이①⑤ 깍두기⑨ (+배)		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥 1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨			
오후간식		충양당단백질		볶음쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4		우유산채⑥&옥수수차 774.6/26.2		두부강정⑫ 680.9/29				치즈② 456.7/20.3	
날짜		12		13		14		15		16		17	
오전간식		배추무죽⑤⑥		밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨		두부청경채죽⑤⑥		현살생선파프리카죽		단호박죽		두유⑤	
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑩⑫ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)		기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		짜장닭밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 단무지 제철과일 마시는요구르트②		대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식		사과&치즈② 544/21.9		찜감자&두유⑤ 641.7/28.2		생선마늘①②⑥&우유② 695.3/27.6		라구파스타②⑤⑥⑩⑫⑫ 708.1/35.2		대파산채①②⑥⑩⑫ 616/27.8		떠먹는요구르트② 530.4/24.6	
날짜		19		20		21		22		23		24	
오전간식		감자표고버섯죽⑤⑥		누룽지죽		소고기무죽⑤⑥⑩		닭살양배추죽⑫		들깨죽		두유⑤	
점심		백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)		차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근죽인자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 복어국⑤⑥ 오리고파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	
오후간식		단감&치즈② 589.4/22.3		후리가게주먹밥⑤⑥ 543.2/21.8		약밥⑤⑥&보리차 736.3/23		잔치국수⑤⑥ 692.4/31.6		찜고구마&두유⑤ 739/30.7		치즈② 479.7/17.6	
날짜		26		27		28		29		30		31	
오전간식		청경채고구마죽⑤⑥		잔멸치죽⑤⑥		연근죽		두부애호박죽⑫		아욱된장죽⑤⑥		두유⑤	
점심		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)		기장밥 청경채맑은국 닭가슴살가래구이 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마채국⑤⑥ 함박스테이크(+소스) ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		사과&치즈② 672.7/19.2		찜감자&두유⑤ 716/26.3		삶은달걀①&연두부⑤&매실차 619.6/31		크림리조토② 666.9/26.6		파운더파①②⑤⑥&우유② 711.6/22.3		떠먹는요구르트② 587/24.8	
날짜		3		4		5		6		7		8	
오전간식		이달의 도전 채소		이달의 도전 과일		▶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. ▶장국밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 장국 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.		고구마치즈죽② 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 608.9/30.5		표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 744.2/31.7		개천절 	
점심		표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 물컹한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯		단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 입술속 달콤한 맛이 파는 가을 계절 과일 단감									
오후간식		충양당단백질											
날짜		5		6		7		8		9		10	
오전간식		개천절 대체휴일		누룽지죽		두부오이죽⑤		닭살애호박죽⑫				두유⑤	
점심		개천절 대체휴일		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기마늘찜⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥&떡볶이①⑤ 깍두기⑨ (+배)		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥 1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨			
오후간식		충양당단백질		볶음쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4		우유산채⑥&옥수수차 774.6/26.2		두부강정⑫ 680.9/29				치즈② 456.7/20.3	
날짜		12		13		14		15		16		17	
오전간식		배추무죽⑤⑥		밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨		두부청경채죽⑤⑥		현살생선파프리카죽		단호박죽		두유⑤	
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑩⑫ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)		기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		짜장닭밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 단무지 제철과일 마시는요구르트②		대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식		사과&치즈② 544/21.9		찜감자&두유⑤ 641.7/28.2		생선마늘①②⑥&우유② 695.3/27.6		라구파스타②⑤⑥⑩⑫⑫ 708.1/35.2		대파산채①②⑥⑩⑫ 616/27.8		떠먹는요구르트② 530.4/24.6	
날짜		19		20		21		22		23		24	
오전간식		감자표고버섯죽⑤⑥		누룽지죽		소고기무죽⑤⑥⑩		닭살양배추죽⑫		들깨죽		두유⑤	
점심		백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)		차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근죽인자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 복어국⑤⑥ 오리고파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	
오후간식		단감&치즈② 589.4/22.3		후리가게주먹밥⑤⑥ 543.2/21.8		약밥⑤⑥&보리차 736.3/23		잔치국수⑤⑥ 692.4/31.6		찜고구마&두유⑤ 739/30.7		치즈② 479.7/17.6	
날짜		26		27		28		29		30		31	
오전간식		청경채고구마죽⑤⑥		잔멸치죽⑤⑥		연근죽		두부애호박죽⑫		아욱된장죽⑤⑥		두유⑤	
점심		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)		기장밥 청경채맑은국 닭가슴살가래구이 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마채국⑤⑥ 함박스테이크(+소스) ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		사과&치즈② 672.7/19.2		찜감자&두유⑤ 716/26.3		삶은달걀①&연두부⑤&매실차 619.6/31		크림리조토② 666.9/26.6		파운더파①②⑤⑥&우유② 711.6/22.3		떠먹는요구르트② 587/24.8	

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

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

원산지 표시	쇠고기			소고기			닭고기			돼지고기			생선/수산물가공품			콩			김치			수산물		
	쌀/밀	축/농산물	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선/수산물	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)	다랑어(참치)	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기	돼지고기	명태/외국산	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어선	원양어선

10월 영아죽식

(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	토
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.) ▶밥, 김치도 원래 사정에 맞게 변경 가능합니다. 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월상지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	고구마치즈죽② 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 426.3/21.4	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지백백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥⑧&우유② 520.9/22.2	개천절 
점심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 짭짤한 맛과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 달콤수북 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총영양량(단백질)						
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑩		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기부침개①⑤⑥⑩ 숙갠된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥&타르스⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날 	칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥	우유수羹①②⑤⑥&옥수수차	두부강정⑤⑩		치즈②
총영양량(단백질)		477.9/15.7	542.2/18.3	476.6/20.3		319.7/14.2
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	배추무죽⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	두부청경채죽⑤⑥	흰살생선파프리카죽	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑩⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①⑤⑥⑩ 단무지 제철과일 마시는 요거트②	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	사과&치즈②	찐감자와두유⑤	생강나물⑤⑥&우유②	리구파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩	대파나물⑤⑥⑩⑩⑩⑩	떠먹는요거트②
총영양량(단백질)	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	495.6/24.7	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑩	닭살양배추죽⑩	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②② 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	후리가케주먹밥⑤⑥	약밥⑤⑥&보리차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤	치즈②
총영양량(단백질)	412.6/15.6	380.2/15.2	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	연근죽	두부애호박죽⑤	아욱된장국⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청모듬김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 함박스테이크(+소스) ①⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과&치즈②	찐감자와두유⑤	삶은달걀①②&두유⑤&매실차	크림리조토②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②	떠먹는요거트②
총영양량(단백질)	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	466.8/18.6	498.1/15.6	410.9/17.3

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

✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal을 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감

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	다량어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기/구운 돼지고기/국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산

(만 3~5세)

9월 유아야간연장식

(저녁간식포함, 알레르기번호 표시)

- ★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
- ★식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시기 바랍니다.

날짜	월	화	수	목	금
9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일	9월 6일
9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
9월 13일	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일
9월 19일	9월 20일	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일
9월 25일	9월 26일	9월 27일	9월 28일	9월 29일	9월 30일
9월 31일	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일

이달의 도전 채소



자색고구마

당 속 영양을 좋은 프리제로
식이섬유와 안토시아닌이 풍부해
건강한 포만감과 건강을 더해주는
달콤한 자색고구마

이달의 도전 과일



배

비타민 C와 수분이 풍부해
환절기 면역력과 목 건강을 돕고
아삭한 식감과 시원한 맛으로
상쾌하고 달콤한 배

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

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

① 식품알레르기 유발식품 참고: 유아환산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩			김치	
			한우	육우				젓소	어묵	생선가스	돈가스	햄박스테이크	게살	동그랑땡	두부	콩비지	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	명태 러시아산	돼지고기 국내산	돼지고기/국내산 소고기/호주산	명태/외국산 꽃게/국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산