

월		화		수	목	금
10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 		<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다랑어: 원양산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다. <알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1 <음식문화가행 DAY>	2
		파프리카스틱/치즈②		배		
		백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑭ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		
		안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차		치즈빵①②⑤⑥/흰우유②		
		416/19		502/22		
닭:국내산		두부(콩):국내산 소:국내산한우				
5		6	7 <음식문화가행 DAY>	저염DAY 8	9	
오전간식	개천절 대체휴일	사인머스켓 /호상요구르트②	달걀김죽①	양배추스틱/치즈②	 한글날	
중식		백미밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 백김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 김차반 저당액상요구르트② 백김치⑨		
오후간식		햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	찐고구마&백김치⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑭		
열량/단백질		476/25	543/17	449/18		
원산지		닭:국내산 햄:국내산돈육	두부(콩):국내산	(두부(콩):국내산) 소:국내산한우		
12		13	14	15 <음식문화가행 DAY>	16	
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	사인머스켓 /호상요구르트②	브로콜리죽	오이스틱/치즈②	사과	
중식	백미밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	들깨크림리조또②/보리차	삶은달걀①/저당식혜	찐단호박/흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨/동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	545/20	429/23	515/24	504/19	529/18	
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 두부(콩):국내산	돼지:국내산	
19		20 <음식문화가행 DAY>	21	저염DAY 22	23	
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	배/호상요구르트②	들깨우영죽	당근스틱/치즈②	메론	
중식	백미밥 소고기숙주국⑤⑥⑭ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 백김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 갯잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑮ 당근무나물 백김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑭ 송농 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 구운채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	게살누룽지탕①⑤⑥⑧⑫	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐감자/흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	밤식빵①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	515/21	460/15	485/19	490/22	543/22	
원산지	소:국내산한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산한우 고등어:국내산	함박스테이크:국내산돈육	
26 <음식문화가행 DAY>		27	28	29	30	
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	사인머스켓 /호상요구르트②	닭살채소죽⑮	고구마스틱/치즈②	바나나	
중식	백미밥 애호박순두부백탕①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	백미밥 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑭ 버섯달걀찜① 김구이 백김치⑨	백미밥 북엇국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑮ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑮ 감자참치조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박/흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	후레시번①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	510/23	529/19	484/25	407/21	541/21	
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어):원양산	

월	화	수	목	금
10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다랑어: 원양산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다. <알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1 <음식문화가행 DAY> 파프리카스틱/치즈② 현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 612/27 닭:국내산	2 배 차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈빵①②⑤⑥/흰우유② 682/31 두부(콩):국내산 소:국내산한우
	5	6	7 <음식문화가행 DAY>	8
	오전간식	사인머스켓 /호상요구르트②	달걀김죽①	양배추스틱/치즈②
	중식	수수밥 황태백쫄면⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 배추김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당액상요구르트② 배추김치⑨
	오후간식	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	찐고구마&백김치⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬
	열량/단백질	694/36	771/24	635/26
	원산지	닭:국내산 햄:국내산돈육	두부(콩):국내산	(두부(콩):국내산) 소:국내산한우
개천절 대체휴일  한글날				
12	13	14	15 <음식문화가행 DAY>	16
오전간식	사인머스켓 /호상요구르트②	브로콜리죽	오이스틱/치즈②	사과
중식	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 닭곰탕⑬ 두부데리야구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간콩어묵볶음⑤⑥⑧⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들깨크림리조또②/보리차	삶은달걀①/저당식혜	찐단호박/흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨/동굴레차
열량/단백질	744/28	644/26	727/33	748/27
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 두부(콩):국내산
19	20 <음식문화가행 DAY>	21	22	23
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	배/호상요구르트②	들깨우영죽	당근스틱/치즈②
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 갯잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	렌틸콩밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ 당근부나물 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑬ 송농 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당액상요구르트② 배추김치⑨
오후간식	게살누룽지탕①⑤⑥⑧⑬	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐감자/흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차
열량/단백질	708/28	669/21	681/26	698/31
원산지	소:국내산한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산한우 고등어:국내산
26 <음식문화가행 DAY>	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	사인머스켓 /호상요구르트②	닭살채소죽⑬	고구마스틱스/치즈②
중식	기장밥 애호박순두부백탕①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	수수밥 소고기알갈이된장국⑤⑥⑬ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	흑미밥 북엇국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박/흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차
열량/단백질	691/33	681/25	680/35	596/30
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산
				두부(콩):국내산 참치캔(다랑어):원양산

	월	화	수	목	금
				1	2
석식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다랑어: 원양산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·복, 혼합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭살스테이크①⑤⑥⑫⑮ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨
				사과	식빵①②⑤⑥
				439/18	509/25
				돼지:국내산	닭:국내산
열량/단백질					
원산지					
	5	6	7	8	9
석식	개천절 대체휴일	수수밥 황태무채국 소고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑬⑮ 청경채나물 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주맑은국 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새우살달걀국①⑨ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	 한글날
석식간식		흰우유②	저당액상요구르트②	배	
열량/단백질		560/22	329/13	460/22	
원산지		소:국내산한우	닭:국내산	두부(콩):국내산	
	12	13	14	15	16
석식	기장밥 들깨무국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리파프리카덮밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥⑧ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	메론	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	443/18	380/19	457/24	506/25	534/26
원산지	-	오리:국내산	돼지:국내산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산
	19	20	21	22	23
석식	돈육채소비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	현미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	배	바나나①②⑤⑥
열량/단백질	435/22	476/22	474/16	490/25	521/22
원산지	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-	두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산한우
	26	27	28	29	30
석식	기장밥 순두부국①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 북엇국 소고기채소조림⑤⑥⑬ 유부부추볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은양배추국⑤⑥⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리감자샐러드①⑤ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	샤인머스켓	치즈빵①②⑤⑥
열량/단백질	439/22	482/23	543/21	408/18	554/27
원산지	순두부(콩):국내산	돼지:국내산	소:국내산한우	두부(콩):국내산	닭:국내산

* 의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기준으로 합니다.
 * 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수도 있습니다.
 * 급식에 사용되는 식재료(쌀, 쇠고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기)와 김치(배추, 고춧가루)는 국내산입니다.
 * 화학조미료를 사용하지 않습니다.