

	월	화	수	목	금
	10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(엿쌀·참쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1<음식문화가평 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑬ /치즈② 백미밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	2 황태죽 백미밥(차조밥) 콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
오전간식		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운김치전⑤⑥⑨ /둥굴레차 416/20 소:국내산 한우 닭:국내산	빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유② 520/22 소:국내산 한우
중식					
오후간식					
열량/단백질					
원산지					
	5	6	7<음식문화가평 DAY>	저염DAY 8	9
오전간식	개천절 대체육일	고구마타락죽②	시금치죽/채소스틱	부추죽/치즈②	 한글날
중식		백미밥(수수밥) 황태국 닭살숙부볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑨⑩ (미소장국⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 과일(바나나) 백김치⑨	
오후간식		과일(샤인머스켓) /호상요<NEW>트②	찐(군)고구마 /흰우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /둥굴레차	
열량/단백질		439/21	557/23	398/14	
원산지		닭:국내산 한우	두부(콩):국내산	(두부(콩):국내산)	
	12	13	14	15<음식문화가평 DAY>	16(엄마아빠함께놀아요)
오전간식	버섯죽	브로콜리죽	모듬채소죽 /과일(단감)or채소스틱	어묵죽⑤⑥⑧ /치즈②	달걀죽①
중식	백미밥(기장밥) 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 건새우무채국⑨ 돈육목살구이⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은유부국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 연근카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 감자된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀① /흰우유②	과일(파인애플) /호상요구르트②	찐단호박 /흰<NEW>트②	김치잡채⑤⑥⑨ /둥굴레차	과일(배) /흰우유②
열량/단백질	457/22	389/15	471/19	488/19	444/15
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	소:국내산 한우	닭:국내산 두부(콩):국내산	-
	19	20<음식문화가평 DAY>	21	저염DAY 22	23
오전간식	미역죽⑤⑥	닭살죽⑮	우영죽 /과일(배)or채소스틱	청경채죽 /치즈②	순두부죽⑤
중식	백미밥(기장밥) 소고기양파국⑤⑥⑬ 메추리알계찜조림 ①⑤⑥⑫ 근대나물무침⑤⑥ 동치미⑨ or 깍두기⑨	백미밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기<NEW>	백미밥(렌틸콩밥) 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베류소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 구운채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ (송송) 고등어살구이⑤⑥⑦ 과일(사과) 백김치⑨	백미밥(차조밥) 달걀파국①⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 청경채당근볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	옥수수전⑤⑥ /흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	푸실리샐러드⑤⑥ /둥굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	463/18	440/14	497/19	451/19	519/22
원산지	소:국내산 한우	닭:국내산 돼지:국내산	닭:국내산	소:국내산 한우 고등어:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산
	26<음식문화가평 DAY>	27	28	29	30
오전간식	잔멸치죽	당근양파죽	양배추죽 /과일(샤인머스켓)or채소스틱	참깨죽 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑬
중식	백미밥(기장밥) 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치<NEW>	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은애호박국⑨ 미트볼당근조림①⑤⑥⑬ 숙주무침 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑧ 김구이 백김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ /흰우유②	과일(키위) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ /둥굴레차	과일(사과) /흰우유②
열량/단백질	524/24	405/18	476/16	486/20	464/18
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	-	미트볼:국내산 돼지고기	두부(콩):국내산 닭:국내산	소:국내산 한우 두부(콩):국내산