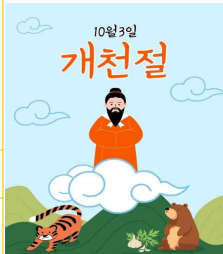


| 월                                                   |  | 화                                                                                     |  | 수                                                |  | 목                                                                                            |  | 금                                                                           |  | 토                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 날짜                                                  |  |                                                                                       |  |                                                  |  | 1                                                                                            |  | 2                                                                           |  | 3                                                                                                          |  |
| 오전간식                                                |  | ★ 10월 7일(수): 🇹🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'<br>※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요. |  |                                                  |  | 생일잔치<br>누룽지죽<br>쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫<br>잡채⑤⑥⑬<br>배추김치⑨<br>생일케이크①②⑥+매실차            |  | 포도<br>흑미밥/배추김치⑨<br>맑은육개장⑤⑥⑬<br>온두부&양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>오곡시리얼⑥+우유②           |  | 개천절<br>10월3일<br>개천절<br> |  |
| 점심                                                  |  |                                                                                       |  |                                                  |  | 717/25                                                                                       |  | 586/22                                                                      |  |                                                                                                            |  |
| 오후간식                                                |  |                                                                                       |  |                                                  |  |                                                                                              |  |                                                                             |  |                                                                                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                     |  |                                                                                       |  |                                                  |  |                                                                                              |  |                                                                             |  |                                                                                                            |  |
| 원산지 표시                                              |  |                                                                                       |  |                                                  |  | ★쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산                                                                       |  | 흑미:국내산<br>★쇠고기:국내산한우<br>두부(콩):국내산                                           |  |                                                                                                            |  |
| 날짜                                                  |  | 5                                                                                     |  | 6                                                |  | 7                                                                                            |  | 8                                                                           |  | 9                                                                                                          |  |
| 오전간식                                                |  | 대체휴일                                                                                  |  | ★양송이죽⑤⑥                                          |  | 건강과일샤인머스켓                                                                                    |  | 크림수프②⑥                                                                      |  | 한글날                                                                                                        |  |
| 점심                                                  |  |      |  | 녹두밥/배추김치⑨<br>★다시마묵국<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥⑬    |  | 🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥)②⑤⑥⑬⑭⑯<br>아욱된장국⑤⑥/백김치<br>★연근참깨소스무침①⑤⑥<br>[짜먹는요구르트②]<br>토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯<br>+보리차 |  | 수수밥/깍두기⑨<br>맑은감자두부국⑤⑥<br>★달걀간장구이⑤⑥⑬<br>양배추찜                                 |  |                         |  |
| 오후간식                                                |  |                                                                                       |  | ★건새우아채전①⑤⑨+우유②                                   |  |                                                                                              |  | 바나나+우유②                                                                     |  |                                                                                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                     |  |                                                                                       |  | 720/28                                           |  | 667/22                                                                                       |  | 637/27                                                                      |  | 481/20                                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                              |  |                                                                                       |  | 돼지고기:국내산                                         |  | ★쇠고기:국내산한우<br>베이컨(돼지고기):국내산                                                                  |  | 닭고기:국내산                                                                     |  | 오징어:국내산                                                                                                    |  |
| 날짜                                                  |  | 12                                                                                    |  | 13                                               |  | 14                                                                                           |  | 15                                                                          |  | 16                                                                                                         |  |
| 오전간식                                                |  | 방울토마토                                                                                 |  | 대구살죽                                             |  | 건강과일샤인머스켓                                                                                    |  | 흑임자죽                                                                        |  | ★배                                                                                                         |  |
| 점심                                                  |  | 쌀밥/깍두기⑨<br>취나물된장국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥                                            |  | 현미밥/배추김치⑨<br>애호박달걀국①<br>춘제오리채소볶음⑤⑥<br>과일샐러드①②⑤⑫  |  | 해산물자장밥①⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑯⑰⑱<br>실파유부국⑤/깍두기⑨<br>구운가지무침⑤⑥<br>[양상추샐러드①⑤]                                    |  | 쇠고기야채주먹밥⑤⑥⑬<br>바나나<br>사과주스                                                  |  | 기장밥/백김치<br>★맑은뚝국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑬<br>취나물무침                                                                    |  |
| 오후간식                                                |  | ★찐(군)고구마+우유②                                                                          |  | 김가루주먹밥①⑤⑥<br>+결명자차                               |  | 피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>+우유②                                                                           |  | 미니우동⑤⑥                                                                      |  | 꿀호떡②④⑤⑥+우유②                                                                                                |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                     |  | 662/22                                                                                |  | 696/23                                           |  | 711/24                                                                                       |  | 233/5                                                                       |  | 654/26                                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                              |  | 돼지고기:국내산                                                                              |  | 현미:국내산<br>오리고기:국내산                               |  | 오징어:국내산<br>소시지(돼지고기):국내산                                                                     |  | ★쇠고기:국내산한우                                                                  |  | ★쇠고기:국내산한우                                                                                                 |  |
| 날짜                                                  |  | 19                                                                                    |  | 20                                               |  | 21                                                                                           |  | 22                                                                          |  | 23                                                                                                         |  |
| 오전간식                                                |  | 바나나                                                                                   |  | 땅콩죽④                                             |  | 오이스틱+떠먹는요구르트②                                                                                |  | ★무수프②                                                                       |  | ★사과                                                                                                        |  |
| 점심                                                  |  | 쌀밥/배추김치⑨<br>동태맑은국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩⑬<br>브로콜리무침                                             |  | 기장밥/깍두기⑨<br>고사리들깨국⑤<br>★달지않은소불고기⑤⑥⑬<br>열갈이나물⑤⑥   |  | 닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑯⑰<br>시금치콩가루국⑤⑥⑨/배추김치⑨<br>우엉조림⑤⑥<br>건강과일배                                       |  | 참쌀밥/깍두기⑨<br>가지된장국⑤⑥<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯<br>양배추당근무침                            |  | 차조밥/★깍두기⑨<br>★청경채맑은국⑤⑥<br>고등어단호박조림⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥⑨                                                          |  |
| 오후간식                                                |  | 찐(군)감자+우유②                                                                            |  | 치즈주먹밥②+메밀차③                                      |  | 찐빵⑤⑥+매실차                                                                                     |  | 잔치국수①⑤⑥                                                                     |  | 삶은달걀①+우유②                                                                                                  |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                     |  | 605/28                                                                                |  | 687/27                                           |  | 649/28                                                                                       |  | 670/28                                                                      |  | 622/31                                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                              |  | 동태(명태):원양산<br>두부(콩):국내산<br>돼지고기:국내산                                                   |  | ★쇠고기:국내산한우                                       |  | 닭고기:국내산                                                                                      |  | 참쌀:국내산<br>돼지고기:국내산                                                          |  | 고등어:국내산                                                                                                    |  |
| 날짜                                                  |  | 26                                                                                    |  | 27                                               |  | 28                                                                                           |  | 29                                                                          |  | 30                                                                                                         |  |
| 오전간식                                                |  | ★배                                                                                    |  | 당근치즈죽②                                           |  | 건강과일샤인머스켓                                                                                    |  | ★밤죽                                                                         |  | ★단감                                                                                                        |  |
| 점심                                                  |  | 수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑬<br>★무나물                                                 |  | 쌀밥/백김치<br>모듬버섯국⑤⑥⑬<br>생선가스&타르타르소스①⑤⑥<br>양상추유자청무침 |  | 돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩⑫<br>미소된장국⑤⑥/배추김치⑨<br>콘샐러드①⑤<br>[다시마튀각⑤]                                      |  | 보리밥/깍두기⑨<br>양배추맑은국⑤⑥<br>쇠고기강자볶음⑤⑥⑧⑬⑭⑯<br>진미채무침①⑤⑥⑯<br>에그마요샌드위치①②⑤⑥<br>+통글레차 |  | 차조밥/★깍두기⑨<br>황태국①⑤⑥<br>★메추리알연근조림①⑤⑥<br>우거지나물⑤⑥<br>★고구마튀김⑤⑥+우유②                                             |  |
| 오후간식                                                |  | 단호박햇케익①②⑤⑥+우유②                                                                        |  | 자장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑯⑰                                      |  | 후렌치후라이⑤<br>+케첩⑫+우유②                                                                          |  |                                                                             |  |                                                                                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                     |  | 636/25                                                                                |  | 670/25                                           |  | 715/28                                                                                       |  | 673/28                                                                      |  | 687/29                                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                              |  | 닭고기:국내산                                                                               |  | ★쇠고기:국내산한우<br>동태포(명태):원양산<br>돼지고기:국내산            |  | 돼지고기:국내산<br>두부(콩):국내산                                                                        |  | ★쇠고기:국내산한우<br>오징어:국내산                                                       |  |                                                                                                            |  |
| ★10월의 제철식품                                          |  |                                                                                       |  | 🍀 10월의 저나트륨·저당 메뉴                                |  |                                                                                              |  | 원산지 표시                                                                      |  | ※ 영아반(0~2세) 김치류는 백김치로 대체합니다.                                                                               |  |
| 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은호박, 양송이버섯 |  | 날짜                                                                                    |  | 메뉴                                               |  | 점심 중 함량                                                                                      |  | 쌀(백미)                                                                       |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 밥, 죽, 누룽지                                                                   |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 8일                                                                                    |  | 20일                                              |  | 30일                                                                                          |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |
|                                                     |  | 저나트륨 메뉴                                                                               |  | 저당 메뉴                                            |  | 저나트륨 메뉴                                                                                      |  | 국내산                                                                         |  |                                                                                                            |  |



# 2026년 10월 건강식단 - 일반형/야간연장

## <0~2, 3~5세>



영양·교육지원팀  
어린이·사회복지식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15

| 월                                                                                                  |  | 화                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             | 수                                           |                                | 목                                                |                 | 금                                               |  |                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 날짜                                                                                                 |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                             |                                | 1                                                |                 | 2                                               |  |                                                                                     |  |
| 저녁                                                                                                 |  |                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                             |                                | 보리밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩<br>★청경채나물⑤⑥  |                 | 현미밥/백김치<br>시금치맑은국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥      |  |                                                                                     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                             |                                | 391/19                                           |                 | 349/22                                          |  |                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                                                                             |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                             |                                | 두부(콩):국내산<br>돼지고기:국내산                            |                 | 현미:국내산<br>닭고기:국내산                               |  |                                                                                     |  |
| 날짜                                                                                                 |  | 5                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             | 6                                           |                                | 7                                                |                 | 8                                               |  | 9                                                                                   |  |
| 저녁                                                                                                 |  |                                                                 |                                                                                                                                                                             | 기장밥/깍두기⑨<br>맑은연두부국⑤<br>브로콜리달걀말이①⑤⑥<br>김구이   |                                | 차조밥/배추김치⑨<br>감자양파국⑤⑥<br>참치겉잎전①⑤⑥<br>오이나물⑤        |                 | 쌀밥/배추김치⑨<br>맑은버섯국⑤⑥<br>함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬<br>도토리묵무침⑤⑥ |  |  |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             | 362/13                                      |                                | 362/20                                           |                 | 392/16                                          |  |                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                                                                             |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             | 연두부(콩):국내산                                  |                                | 참치(다랑어):원양산<br>두부(콩):국내산                         |                 | ★쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산                          |  |                                                                                     |  |
| 날짜                                                                                                 |  | 12                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             | 13                                          |                                | 14                                               |                 | 15                                              |  | 16                                                                                  |  |
| 저녁                                                                                                 |  | 녹두밥/배추김치⑨<br>복엇국①⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>숙주나물                                                                                                            |                                                                                                                                                                             | 흑미밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기찜⑤⑥⑬<br>상추무침⑤⑥    |                                | 쌀밥/깍두기⑨<br>★늪은호박된장국⑤⑥<br>돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬<br>양배추나물⑤⑥ |                 | 수수밥/백김치<br>숙주맑은국<br>닭살강정①⑤⑥⑬<br>★연근조림⑤⑥         |  | 참쌀밥/배추김치⑨<br>청국장국⑤⑥<br>가지미유자청구이⑤<br>★무나물                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |  | 324/16                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             | 385/16                                      |                                | 365/16                                           |                 | 400/19                                          |  | 364/20                                                                              |  |
| 원산지 표시                                                                                             |  | 두부(콩):국내산                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             | 흑미:국내산<br>★쇠고기:국내산한우                        |                                | 돼지고기:국내산                                         |                 | 닭고기:국내산                                         |  | 참쌀:국내산<br>두부(콩):국내산                                                                 |  |
| 날짜                                                                                                 |  | 19                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             | 20                                          |                                | 21                                               |                 | 22                                              |  | 23                                                                                  |  |
| 저녁                                                                                                 |  | 흑미밥/백김치<br>시래깃국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑬<br>참나물무침⑤⑥                                                                                                          |                                                                                                                                                                             | 보리밥/배추김치⑨<br>근대양파국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑬<br>애호박나물   |                                | 수수밥/깍두기⑨<br>백김치찌개⑤<br>오물렛①⑤⑫<br>명엽채볶음⑤⑥          |                 | 녹두밥/배추김치⑨<br>어묵국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥       |  | 쌀밥/깍두기⑨<br>건새우아묵국⑤⑥⑨<br>돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩<br>★청경채나물⑤⑥                                  |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |  | 362/17                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             | 342/17                                      |                                | 359/17                                           |                 | 378/19                                          |  | 389/19                                                                              |  |
| 원산지 표시                                                                                             |  | 흑미:국내산<br>닭고기:국내산                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             | 오징어:국내산                                     |                                |                                                  |                 | ★쇠고기:국내산한우                                      |  | 돼지고기:국내산                                                                            |  |
| 날짜                                                                                                 |  | 26                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             | 27                                          |                                | 28                                               |                 | 29                                              |  | 30                                                                                  |  |
| 저녁                                                                                                 |  | 현미밥/깍두기⑨<br>취나물된장국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑯<br>김구이                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | 참쌀밥<br>배추김치⑨<br>부추달걀국①<br>두부구이⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥ |                                | 기장밥/백김치<br>콩나물국⑤<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑯<br>오이채볶음⑤       |                 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>★고등어구이⑤⑦<br>시금치나물⑤⑥     |  | 수수밥/깍두기⑨<br>우거지들깨국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>상추쌈                                             |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |  | 397/18                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             | 337/13                                      |                                | 318/19                                           |                 | 367/19                                          |  | 343/17                                                                              |  |
| 원산지 표시                                                                                             |  | 현미:국내산<br>★쇠고기:국내산한우                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             | 참쌀:국내산<br>두부(콩):국내산                         |                                | 닭고기:국내산                                          |                 | 고등어:국내산                                         |  | 돼지고기:국내산                                                                            |  |
| ※ 영아반(0~2세)<br>김치류는 백김치로<br>대체합니다.                                                                 |  | 원산지<br>표시                                                                                                                                        | 쌀(백미)<br>밥, 죽, 누룽지<br>국내산                                                                                                                                                   |                                             | 배추김치(백김치)<br>배추<br>고춧가루<br>국내산 |                                                  | 10월의 저나트륨·저당 메뉴 |                                                 |  |                                                                                     |  |
|                                                                                                    |  |                                                                                                                                                  | - 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시<br>- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 ‘원산지 표시’ 칸에 일별로 표시<br>★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시<br>(예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산) |                                             |                                |                                                  |                 |                                                 |  |                                                                                     |  |
| ★10월의 제철식품<br>단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯                                  |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                             |                                |                                                  |                 |                                                 |  |                                                                                     |  |
| 식품알레르기<br>유발물질<br>표시                                                                               |  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔<br>* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요. |                                                                                                                                                                             |                                             |                                |                                                  |                 |                                                 |  |                                                                                     |  |
| ※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다. |  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                             |                                |                                                  |                 |                                                 |  |                                                                                     |  |