발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 이유식(초·중·후기)

시립꽃뜰어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
초기	◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴를 선택하여 사용 가능 (미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행) ※ 복숭아, 토마토, 땅콩, 꿀, 달걀흰자는 제공 불가 ※ 10월 식단 감수 신청 기간 9월 17일~25일		※ 레시피 바로가기 레시피	감자미음	감자미음	
열량/단백질				29/1	29/1	
중기				두부사과죽5	새우살애호박죽9	
열량/단백질				64/2	62/3	
오전간식				브로콜리죽	소고기무죽16	
후기				두부사과무른밥5	새우살애호박무른밥9	
오후간식				아기쌀과자5.6	잘게썬과일	
열량/단백질				198/5	191/8	
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기		찹쌀미음	찹쌀미음	배미음		배미음
열량/단백질		25/1	25/1	28/1		28/1
중기		노른자배추죽1	소고기감자죽16	두부당근죽5		닭살양파죽15
열량/단백질		78/2	78/3	64/2		65/3
오전간식		두부청경채죽5	모둠채소죽	노른자양파죽1		감자죽
후기		노른자배추무른밥1	소고기감자무른밥16	두부당근무른밥5		닭살양파무른밥15
오후간식		아기쌀과자5.6	잘게썬과일	아기떠먹는요구르트2		♥
열량/단백질		219/5	193/6	220/8		155/6
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기	노른자애호박죽1	두부양배추죽5	닭살버섯죽15	소고기양파죽16	닭살당근죽15	두부무죽5
열량/단백질	79/2	64/2	61/3	75/3	65/3	63/2
오전간식	소고기채소죽16	단호박죽	참깨채소죽	노른자양배추죽1	미역죽	흑임자죽
후기	노른자애호박무른밥1	두부양배추무른밥5	닭살버섯무른밥15	소고기양파무른밥16	닭살당근무른밥15	두부무무른밥5
오후간식	잘게썬과일	아기치즈2	잘게썬과일	아기두유5	잘게썬과일	♥
열량/단백질	198/6	185/6	170/6	222/8	173/7	161/5
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기브로콜리죽16	두부애호박죽5	닭살오이죽15	새우살시금치죽9	노른자양배추죽1	두부감자죽5
열량/단백질	74/3	63/2	63/3	62/3	79/2	68/2
오전간식	새우살채소죽9	사과죽	당근죽	두부브로콜리죽5	찹쌀채소죽	새송이버섯죽
후기	소고기브로콜리무른밥16	두부애호박무른밥5	닭살오이무른밥15	새우살시금치무른밥9	노른자양배추무른밥1	두부감자무른밥5
오후간식	잘게썬과일	아기떠먹는요구르트2	잘게썬과일	아기쌀과자5.6	잘게썬과일	♥
열량/단백질	194/8	199/7	164/6	205/7	182/4	154/4
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	33/1	33/1	33/1
중기	닭살미역죽15	소고기애호박죽16	노른자시금치죽1	두부버섯죽5	소고기배추죽16	노른자당근죽1
열량/단백질	63/4	74/3	61/3	62/2	72/3	79/2
오전간식	치즈죽2	모둠버섯죽	배추채소죽	닭살무죽15	연근채소죽	고구마죽
후기	닭살미역무른밥15	소고기애호박무른밥16	노른자시금치무른밥1	두부버섯무른밥5	소고기배추무른밥16	노른자당근무른밥1
오후간식	잘게썬과일	아기두유5	잘게썬과일	아기치즈2	잘게썬과일	♥
열량/단백질	212/9	197/8	162/6	186/8	184/6	179/4

원산지 표시 (당월사용 식재료표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			콩			*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	닭고기	수산물
	밥	죽	누룽지	두부류					
				두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	—	국내산	—	—	국내산	국내산	
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만1-2세 간식혼합형

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
시립꽃뜰어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내	※ 레시피 바로가기	1(목)생일잔치	2(금) 안녕! 컬러푸드①	3(토) 개천절
오전간식	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하	레시피	샤인머스캣	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 오색잡채5.6 백김치9	찹쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9	
오후간식			케익1.2.5.6+우유2	유부초밥5	
열량/단백질			645/19	426/18	

일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부청경채죽5	바나나	브로콜리죽		누룽지죽
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 숙주나물 백김치9	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식		샤인머스캣	모둠채소주먹밥5+요구르트2	찐고구마+우유2		♥
열량/단백질		385/13	398/16	424/12		477/17

일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배	단호박죽	달걀양배추죽1	샤인머스캣	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산한우) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	우동5.6 달걀주먹밥1.5 백김치9 제철과일
오후간식	완두앙금빵1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조또2.5	찐감자+우유2	모닝빵1.2.6.10.15+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18	♥
열량/단백질	436/13	417/14	413/15	384/16	391/15	398/12

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스캣	사과죽	두부브로콜리죽5	배	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 무챗국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	찹쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육찹스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	찐단호박+우유2	잠치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	영양주먹밥5	♥
열량/단백질	426/14	384/13	421/17	430/17	384/13	435/12

일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	모둠버섯죽	배	닭살무죽15	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 소고기버섯볶음5.6.10.16 고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모둠버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	달걀대파볶음밥1.5.6 다시마양팟국5.6 백김치9 제철과일
오후간식	밀크롤빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6	♥
열량/단백질	417/16	367/12	405/14	435/14	416/16	419/12

안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)
국내산	국내산	국내산	—		

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만3-5세 간식혼합형

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
시립꽃뜰어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내	※ 레시피 바로가기	1(목)생일잔치	2(금) 안녕! 컬러푸드①	3(토) 개천절
오전간식	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.	레시피	샤인머스캣	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심			백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 오색잡채5.6 백김치9	찹쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9	
오후간식			케익1.2.5.6+우유2	유부초밥5	
열량/단백질			645/19	621/24	

일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부청경채죽5	바나나	브로콜리죽		누룽지죽
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 숙주나물 백김치9	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식		샤인머스캣	모둠채소주먹밥5+요구르트2	찐고구마+우유2		♥
열량/단백질		593/20	613/24	660/24		477/17

일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배	단호박죽	달걀양배추죽1	샤인머스캣	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산한우) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	우동5.6 달걀주먹밥1.5 백김치9 제철과일
오후간식	완두앙금빵1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조또2.5	찐감자+우유2	모닝빵1.2.6.10.15+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18	♥
열량/단백질	670/20	642/21	591/24	636/23	542/21	398/12

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스캣	사과죽	두부브로콜리죽5	배	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 무챗국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	찹쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육찹스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	찐단호박+우유2	잠치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	영양주먹밥5	♥
열량/단백질	656/21	590/20	661/26	648/26	591/20	435/12

일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	모둠버섯죽	배	닭살무죽15	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 소고기버섯볶음5.6.10.16 고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모둠버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	달걀대파볶음밥1.5.6 다시마양팟국5.6 백김치9 제철과일
오후간식	밀크롤빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6	♥
열량/단백질	642/24	594/19	623/21	669/22	640/24	419/12

안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)
국내산	국내산	국내산	—		

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만3-5세 시간연장형

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

시립꽃뜰어린이집

일자	※ 레시피 바로가기	※ 레시피 바로가기 안내 왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.		1(목)	2(금)
저녁				백미밥 달걀팟국1 소고기당근볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 무생채 백김치9	백미밥 감자된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 버섯나물5.6 깍두기9
열량/단백질				383/13	353/12
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		백미밥 미역국5.6 간장제육볶음5.6.10 고사리나물 백김치9	차조밥 들깨된장국5.6 채소달걀말이1.5 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 애호박새우젓국9 소고기숙주볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 김구이 백김치9	
열량/단백질		362/12	356/14	354/10	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	흑미밥 콩나물국5.6 돈육굴소스볶음5.6.10.18 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	백미밥 어묵장국5.6 채소달걀찜1 감자채볶음5.6 백김치9	기장밥 두부양배춧국5.6 돈육채소볶음5.6.10 잔멸치조림5.6 깍두기9	백미밥 버섯된장국5.6 닭갈비5.6.15 유부채소조림5.6 깍두기9	백미밥 소고기팟국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 순두부찜5(+양념장5.6) 당근채양파볶음5 백김치9
열량/단백질	369/13	364/13	371/19	403/21	378/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 미역장국5.6 돈육양념구이5.6.10 파프리카버섯볶음5 깍두기9	백미밥 감자양팟국5.6 소고기브로콜리볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 들기름무나물 백김치9	찹쌀밥 물만둣국5.6.10 돈육가지볶음5.6.10 우거지된장무침5.6 깍두기9	백미밥 다시마무맑은국 닭살양파조림5.6.15 콩나물무침5 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 새우살달걀볶음1.5.9 애호박조림5.6 백김치9
열량/단백질	407/15	384/11	425/17	353/15	367/15
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	차조밥 두부맑은국5 돈육장조림5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 무된장국5.6 닭살채소볶음5.6.15 과일샐러드1.5 백김치9	흑미밥 숙주맑은국5 소고기채소조림5.6.16 김자반5 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 두부조림5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 버섯양팟국5.6 돈육당면볶음5.6.10 감자조림5.6 백김치9
열량/단백질	383/19	354/14	344/13	360/16	368/13

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)							
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부					
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	—					
	*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명						
	국내산		국내산	국내산	—		육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)						
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.