

9월 식단표

급식관리 담당자: 안승자 영양사

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4
오전 간식		잔멸치죽	소고기브로콜리죽	당근스틱/참깨죽	야채죽
점 심	♥	수수밥 된장찌개 비엔나소시지야채볶음 오이나물 배추김치(백김치)	차조밥 콩나물국 간장불고기 조미구운김 무생채	흑미밥 닭곰탕 어묵양파볶음 숙주나물 배추김치(백김치)	기장밥 바지락미역국 떡갈비피망볶음 애호박나물 깍두기
오후 간식		편고구마/우유	프렌치토스트/우유	유부햄주먹밥/보리차	팝콘치킨/요구르트
	7	8	9	10	11
오전 간식	크림스프/크루통	오이스틱/크래미죽	연두부죽	아욱된장죽	바나나/칼슘치즈
점 심	백미밥 오징어무국 소고기당면볶음 오이지무침 배추김치(백김치)	흑미밥 근대감자된장국 돼지갈비찜 참나물무침 깍두기	기장밥 황태국 삼색달걀찜 햄감자채볶음 깍두기	야채볶음밥 유부장국 마카로니콘샬레드 사과푸딩 단무지채무침	백미밥 맑은순두부국 닭갈비 가지나물 배추김치(백김치)
오후 간식	건크랜베리/시리얼/우유	유니짜장면/단무지	해물전/매실차	간장떡볶이/등굴레차	잔멸치주먹밥/보리차
	14	15	16	17	18
오전 간식	소고기스프	현살생선죽	사과/선식	당근스틱/참치죽	옥수수스프
점 심	백미밥 사골만두국 메추리알장조림 느타리버섯나물 배추김치(백김치)	흑미밥 맑은무채국 달걀말이 콩나물무침 배추김치(백김치)	수수밥 된장찌개 미니돈가스/소스 시금치나물 깍두기	검정콩밥 맑은무채국 돼지고기부추볶음 파래김자반 배추김치(백김치)	참쌀밥 미역국 잡채 연두부&양념장 깍두기
오후 간식	잔치국수/배추김치	편감자/아이스티	모듬어묵탕	꿀호떡/우유	야채주먹밥/등굴레차
	21	22	23	24	25
오전 간식	건크랜베리/단호박스프	오이스틱/표고버섯죽	배/칼슘치즈		
점 심	백미밥 부대찌개 달걀스크럼블 연근땅콩조림 깍두기	짜장밥 미소장국 오리엔탈샐러드 요거푸딩 단무지무침	참쌀밥 소고기탕국 해물완자전 들깨고사리나물 배추김치(백김치)		
오후 간식	가쓰오우동/꼬들단무지	궁중떡볶이/요구르트	고기만두/매실차		
	28	29	30	< 9월 제철 식재료 > 채 소 : 고구마, 무, 당근, 느타리버섯, 감자, 오이 해산물 : 대합, 고등어, 콩치, 연어, 바지락, 가자미 과 일 : 배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉, 밤, 석류	
오전 간식	양송이스프	당근스틱/참깨죽	사과/선식		
점 심	수수밥 복어콩나물국 치킨너겟/머스터드소스 잔멸치볶음 깍두기	보리밥 청국장찌개 오징어야채볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 소고기미역국 공치무조림 청포묵무침 배추김치(백김치)		
오후 간식	밤고구마/우유	김가루햄주먹밥/보리차	칼국수/배추김치		

◆ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

◆ 알레르기 유발 식품 : ① 난류 ② 복숭아 ③ 우유 ④ 계 ⑤ 고등어 ⑥ 돼지고기 ⑦ 새우 ⑧ 땅콩 ⑨ 토마토 ⑩ 밀 ⑪ 대두 ⑫ 메밀 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

◆ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않고 저염식, 제철 식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.

◆ 어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 좀 더 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있습니다.

가정에서도 바른 식습관 형성을 할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심을 가져 주시길 바랍니다.

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	-	국내산	중국산	외국산	외국산	외국산	외국산	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-	국내산	국내산		
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(소시지, 부대햄, 떡갈비, 미니돈가스, 해물완자, 치킨너겟 등)				
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복						돼지고기	닭고기	소고기	오리고기	
국내산	외국산	국내산	원양산	-						국내*외국산	국내*외국산	국내*외국산	국내산		