

요 일		월	화	수	목	금				
주	날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2				
1	오전간식				볶은멸치/저당호상요구르트②	배/우유②				
	점심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매일 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국 ⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨				
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			카스텔라①②⑥/차	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/차				
	열량/단백질				426/21	422/15				
주	날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날				
2	오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	토마토스틱⑫/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥					
	점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑧ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식		우영주먹밥⑤⑥/차	감자버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②					
	열량/단백질		437/15	423/14	452/21					
주	날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16				
3	오전간식	배	브로콜리죽	양배추스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	사과/우유②				
	점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감골 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겔리볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	건포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤⑥/차	삶은달걀①/차	잔치국수⑤⑥				
	열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18				
주	날 짜	19	20	21	22 이달년	23				
4	오전간식	바나나/우유②	양송이버섯수프②⑥	오이스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	키위				
	점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채 ⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	유부초밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶음⑤⑥/차	치즈케이크①②⑤⑥/우유②				
	열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15				
주	날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30				
5	오전간식	사과/우유②	볶은멸치/저당호상요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑩	단감/우유②				
	점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국 ⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑭ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가스오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨				
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑮/차	안매운김치전⑤⑥⑨/차	크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	NEW 달걀채소주먹밥①⑤⑥/차				
	열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18				
원산지표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물		가공품	참치캔	동그랑땡	베이컨	가스오부시	너비아니		
	고등어	오징어		전복	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
식단 안내 영상	알레르기 유발 물질		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣							
		※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
		* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.								
		* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.								

