

요일	월	화	수	목	금	토				
주 날 짜				1	2	3 개천절				
1	◆ 알려드립니다 ◆ 1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 너 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			모듬채소죽 잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치 나물 배추김치⑨	자죽⑩ 잡곡밥 애호박 된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨					
오전간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			카스텔라①②⑥/보리차	배/우유②					
오후간식				390/15	430/13					
열량/단백질										
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날	10				
2		당근죽	토마토스틱⑫/달걀죽①	단호박수프 ②⑥		감자죽 어묵우동⑤⑥ 잡채크로켓②⑤⑥⑩⑫ 파인애플 깍두기⑨				
점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		-				
오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	감자 버터구이②/보리차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②						
열량/단백질		429/15	390/14	452/21		296/8				
주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16	17				
3	배 /양파치즈죽②	브로콜리죽	양배추스틱/미역죽⑤⑥	새우살죽⑨	연근 죽	흑임자죽				
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파리카볶음⑤⑥⑩ 감자 조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박 나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감 굴 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겉튀김⑤⑥⑮ 단호박 채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑯⑰ 미소장국⑤⑥ 저당액상요구르트② 깍두기⑨				
오후간식	햇케이크①②⑤⑥/보리차	건포도바나나샐러드②/보리차	구운도넛①②⑤/보리차	삶은달걀①/보리차	사과 /우유②	-				
열량/단백질	453/14	422/18	450/16	419/20	406/16	297/12				
주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23	24				
4	연두부죽⑤	청경채죽	오이 스틱/참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑫	키위 /콩나물죽⑤	모듬채소죽				
점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고등어조림⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추 된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박 훈제오리볶음 오이 생채⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이 생채⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리소토②⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 모듬피클				
오후간식	바나나/우유②	찐 고구마 /보리차	미니와플①②⑤⑥/보리차	어묵볶이⑤⑥/보리차	차즈케이크①②⑤⑥/우유②	-				
열량/단백질	437/20	391/15	427/15	378/16	456/17	328/8				
주 날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30	31				
5	포도/ 애호박 죽	모듬버섯죽	파프리카스틱/누룽지죽	전복죽⑩	동태살죽	검은콩죽				
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추 나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자 국⑤⑥ 오징어 간장볶음⑤⑥⑯ 콩나물 부추 무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치 나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥) 닭봉구이②⑤⑥⑮ 감 굴 배추김치⑨				
오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑫/보리차	안매운김치전⑤⑥⑨/우유②	크루아상①②⑤⑥/보리차	단호박 찜/우유②	단감 /우유②	-				
열량/단백질	407/12	438/19	409/15	430/17	410/19	332/17				
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기				
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물				참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니	
	고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
식단 안내 영상		알레르기 유발 물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.								