



요 일	월	화	수	목	금	토								
주 날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2/ 가을소풍	3 개천절								
1	오전간식				볶음말치/저당호상요구르트②	배/우유②								
	점심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치 나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박 된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨								
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			카스텔라①②⑥/차	토마토소스파게티②⑤⑥⑩⑫/차								
	열량/단백질				426/21	422/15								
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날	10								
2	오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	토마토스타크/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥	미숫가루우유②⑤								
	점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	어묵우동⑤⑥ 잡채크로켓②⑤⑥⑩⑫ 파인애플 깍두기⑨								
	오후간식		우영주먹밥⑤⑥/차	감자 버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	-								
	열량/단백질		437/15	423/14	452/21	318/10								
주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16	17								
3	오전간식	배	브로콜리죽	양배추스타크/저염치즈②	볶음말치/저당호상요구르트②	사과/우유②	저당두유⑤							
	점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자 조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박 나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 달걀겔볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 저당액상요구르트② 깍두기⑨							
	오후간식	햇케이크①②⑤⑥/우유②	건포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤⑥/차	삶은달걀①/차	잔치국수⑤⑥	-							
	열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18	298/14							
주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23	24								
4	오전간식	바나나/우유②	양송이버섯수프②⑥	오이스터저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	키위	미숫가루우유②⑤							
	점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추 된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 오이 생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이 생채⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리소토②⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 모듬피클							
	오후간식	유부초밥⑤⑥/차	찐 고구마 /우유②	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶음⑤⑥/차	차즈케이크①②⑤⑥/우유②	-							
	열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15	357/10							
주 날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30	31								
5	오전간식	사과/우유②	볶음말치/저당호상요구르트②	파프리카스타크/저염치즈②	전복죽⑩	단감/우유②	저당두유⑤							
	점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추 나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자 국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물 부추 무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치 나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥) 닭봉구이②⑤⑥⑮ 감 배추김치⑨							
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑫/차	안매운김치전⑤⑥⑨/차	크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	달걀채소주먹밥①⑤⑥/차	-							
	열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18	338/17							
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥, 죽		누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입	돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니					
	고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기				
	국내산	국내산	산		원양어산	국내산	국내산	원양어산	국내산	호주산	산			
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) ⑲자										
				※ 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.										

요일		월	화	수	목	금					
주 날 짜		◆ 알려드립니다 ◆			1	2/ 가을소풍					
1	저녁	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용합니다. 2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다. 3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 🌿 10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			잡곡밥 맑은장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 미역줄기 볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵 국⑤⑥ 새우살갈릭버터구이②⑨ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	열량/단백질				334/13	348/20					
주 날 짜		5 대체휴일	6	7	8	9 한글날					
2	저녁		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 감자 채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자 국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀파파①⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬⑱ 오이 나물 깍두기⑨						
	열량/단백질				417/18						
주 날 짜		12	13	14	15	16					
3	저녁	잡곡밥 무채 국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살국⑤⑥⑨ 👶마파두부⑤⑥⑩⑱ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 맑은 애호박 국⑤⑥ 돈육장독퐁이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 달걀카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 양배추나물 깍두기⑨					
	열량/단백질	354/20	362/16	374/19	364/17	389/18					
주 날 짜		19	20	21	22	23					
4	저녁	잡곡밥 감자 된장국⑤⑥ 훈제오리양파찜 연근 참깨소스무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 온묵국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 돈육묵살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역 국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 탕수만두 ⑤⑥⑩⑬⑯ 조미김⑤ 깍두기⑨					
	열량/단백질	406/14	370/16	395/19	409/19	391/11					
주 날 짜		26	27	28	29	30					
5	저녁	잡곡밥 시금치 된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 감자 채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 두부전국⑤⑨ 돈육묵찜⑤⑥⑩⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑦ 달걀찜① 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 👶달볶음탕⑤⑥⑮ 미역 초무침 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기 애호박 조림 ⑤⑥⑬ 오이 무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	열량/단백질	392/13	411/19	420/19	344/16	382/16					
원산지 표시	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	너비아니						
고등어	오징어	전복		다랑어	돼지고기	쇠고기					
	국내산	국내산	국내산		원양어산	국내산	호주산	산	산	산	산



 [식단 안내 영상](#)



알레르기 유발 물질

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

※ 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.

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.