

요일	월	화	수	목	금	토								
주 날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2	3 개천절								
오전간식	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 너 누구니?'의 10월 채소는 🍠단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			모듬채소죽	떠먹는 요거르트									
점심				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	배/우유②						
열량/단백질							390/15	430/13						
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날	10								
오전간식		당근죽	토마토스틱⑫/시리얼/우유	🍠 단호박수프 ②⑥	 엘피스온 동희	감자 죽								
점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑪ 유부장국⑤⑥ 맛살숙무찜①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		어묵우동⑤⑥ 잡채크로켓②⑤⑥⑩⑬ 파인애플 깍두기⑨								
오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	감자 버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②		-								
열량/단백질		429/15	390/14	452/21		296/8								
주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16	17								
오전간식	배/양파치즈죽②	브로콜리죽	양배추스틱/시리얼/우유	새우살죽⑨	떠먹는 요거르트	흑임자죽								
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파리카볶음⑤⑥⑩ 감자 조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박 나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감 굴 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겉볶음⑤⑥⑮ 🍠 단호박채소튀김 ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑦⑯⑰ 미소장국⑤⑥ 저당액상요거르트② 깍두기⑨								
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/차	건포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤/차	삶은달걀①/차	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								
오전간식	연두부죽⑤	청경채죽	오이 스틱/시리얼/우유	쇠고기죽⑤⑥⑬	떠먹는 요거르트	모듬채소죽								
점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추 된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 닭살겉볶음⑤⑥ 🍠 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이 생채⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리소트②⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 모듬피클								
오후간식	바나나/우유②	찐 고구마 /차	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶음⑤⑥/차	치즈케이크①②⑤⑥/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								
오전간식	포도/ 애호박 죽	모듬버섯죽	파프리카스틱/시리얼/우유	전복죽⑩	떠먹는 요거르트	검은콩죽								
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추 나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자 국⑤⑥ 🍌 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물 부추 무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치 나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥) 닭봉구이②⑤⑥⑮ 감 굴 배추김치⑨								
오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑮/차	안매운김치전⑤⑥⑨/우유②	크루아상①②⑤⑥/차	🍠 단호박찜 /우유②	단감 /우유②	-								
열량/단백질	407/12	438/19	409/15	430/17	410/19	332/17								
원산지 표시	쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)													
	밥, 죽		배추		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				참치캔		동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니				
	고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기				
	국내산	국내산/외국산	국내산		외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	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) 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.													

