



[빨간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증

✓ : 어린이 선호식품 : 영양전용메뉴



[이 달의 제철 식재료]

♣ 늑은호박 연근 사과 배 삼치

구분 날짜	월	화	수	목 1	금 2
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다. ● 10월 제철 식품 ▶ 채소 : 늑은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 ▶ 과일 : 배, 사과, 굴, 오미자, 무화과 등 ▶ 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등 ● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 “✓” 표시를 했습니다			♣늑은호박죽	미역죽
점심				흑미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✓닭살채소볶음⑤⑥⑩ 취나물무침 깍두기⑨
오후간식				배추전+우유①②⑤⑥	포도+ 컵케익+차①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)				400/17	406/21
5[대체휴일]		6	7	8	9[한글날]
오전간식		달걀죽①	오이스틱+참깨죽	당근스프②	
점심		차조밥 애호박전국⑤⑨ ✓돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	✓쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑥ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 깍두기⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ ✓달걀말이①②⑤ ♣연근조림⑤⑥ 구이김⑨	
오후간식		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+우유②	김가루주먹밥+차⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		461/20	453/14	392/15	
12		13	♣생일식	15	16
오전간식	무죽⑤⑥	병아리콩죽⑤	전복죽⑩	비트죽⑤⑥	열무죽
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ♣✓치즈간장닭갈비②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑫ 콘채소샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ ♣사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 ✓갈비탕⑩ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	무화과+단호박찜+차	통밀빵+우유①②⑥	한식잡채+사과+♣주스⑤⑥⑩	부추전+우유①②⑤⑥	배+ ♣두부와플+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	360/17	483/20	431/13	436/16	399/13
19		20	21	22	23
오전간식	율무죽	♣쇠고기죽⑥	당근스틱+표고버섯죽	브로콜리스프②	채소죽⑤⑥
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ ✓대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ ✓달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 추희자두	흑미밥 북엇국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑥ 갯잎나물⑤⑥ ♣배깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ♣✓찜닭⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	포도+찐고구마+차	파운드케이크+우유①②⑥	푸실리파스타+우유②⑥⑫	후리가게주먹밥+차⑤⑥	감골+현미시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	385/13	463/15	536/16	414/21	534/18
26		27	28[국없는날]	29	30
오전간식	근대죽⑤⑥	♣계살죽⑥⑧	파프리카스틱+가지죽⑤⑥	된장죽⑤⑥	양배추죽
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓달걀찜①② 숙주나물 깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓민짜채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓미나리사골곰탕⑩ ♣삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ♣✓간장제육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나+군밤+차	옥수수식빵+우유①②⑥	찐감자+우유②	수수부꾸미+우유②⑤	단감+두부스테이크+차①⑤⑥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	372/16	393/18	398/17	450/20	373/15
쌀, 잡곡		일반조리		김치류	
국내산		국내산 쇠고기 수입산		콩	
국내산		국내산 돼지고기 닭고기 오리고기		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내산		콩국수	
국내산		국내산		콩비지	
국내산		국내			

[빨간색] : 자연식  : THE든든  : 어린이기호식품 품질인증  : 어린이 선호식품

[이 달의 제철 식재료]
♣ **늪은호박 연근 사과배 심치**

구분 날짜	월	화	수	목 1	금 2												
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다.			♣ 늑은호박죽	미역죽												
점심	● 10월 제철 식품 ▶ 채소 : 늑은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 ▶ 과일 : 배, 사과, 굴, 오미자, 무화과 등 ▶ 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등			흑미밥 ✓ 쇠고기탕국⑤⑬ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개⑤ ✓ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침 깍두기⑨												
오후간식	● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 “✓” 표시를 했습니다			배추전+우유①②⑤⑥	포도+증편+차												
열량(kcal)/단백질(g)				615/26	578/30												
오전간식	5[대체휴일]	6 달걀죽①	7 오이스틱+참깨죽	8 당근스프②	9[한글날] 												
점심	 개천절 대체공휴일	차조밥 애호박젓국⑤⑨ ✓ 돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	✓ 쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 깍두기⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ ✓ 달걀말이①②⑤ ♣ 연근조림⑤⑥ 구이김⑨													
오후간식		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+우유②	김가루주먹밥+차⑤⑥													
열량(kcal)/단백질(g)		710/30	697/21	603/23													
오전간식	12 무죽⑤⑥	13 병아리콩죽⑤	생일식 전복죽⑯	15 비트죽⑤⑥	16 얼무죽												
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ✓ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓ 쇠불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 콘채소샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓ 돼지고기족찜⑤⑥⑩⑫ ♣ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 ✓ 갈비탕⑭ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식	무화과+단호박찜+차	통밀빵+우유①②⑥	한식잡채+사과+주스⑤⑥⑩	부추전+우유①②⑤⑥	배+꿀설기+차												
열량(kcal)/단백질(g)	555/26	742/30	722/21	670/25	681/21												
오전간식	19 울무죽	20 쇠고기죽⑬	21 당근스틱+표고버섯죽	22 브로콜리스프②	23 채소죽⑤⑥												
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무칫국⑤⑥ ✓ 대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ ✓ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 추희자두	흑미밥 북엇국 ✓ 쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ ♣ 배 깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓ 카레닭찜⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨												
오후간식	포도+찐고구마+차	파운드케이크+우유①②⑥	푸실리파스타+우유②⑥⑫	후리가게주먹밥+차⑤⑥	감귤+현미시리얼+우유②⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)	593/20	712/23	825/25	638/33	821/31												
오전간식	26 근대죽⑤⑥	27 계살죽⑥⑧	28[국없는날] 파프리카스틱+가지죽⑤⑥	29 된장죽⑤⑥	30 양배추죽												
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓ 달걀찜①② 숙주나물 깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓ 민씨채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	✓ 오리고기덮밥⑤⑥ 콤포샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일퓨딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓ 미나리사골곰탕⑬ ♣ 삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓ 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식	바나나+군밤+차	옥수수식빵+우유①②⑥	찐감자+우유②	수수부꾸미+우유②⑤	단감+두부스테이크+차①⑤⑥⑫												
열량(kcal)/단백질(g)	572/24	605/28	612/26	692/30	574/24												
쌀, 잡곡		일반조리			김치류	콩											
국내산 쌀		국내산 쇠고기 수입산 돼지고기 닭고기 오리고기			콩												
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젓소	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	국내산
일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	
조리	러시	원양	-	-	-	-	-	-	-	국내산	-	-	-	-	-	가공품	
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두																
유발식품	⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잿																

*⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.