

일자/요일				1일[목] 국군의날	2일[금]
오전간식				누룽지채소죽	달걀채소죽①
점심	 저영day는요~ * 나트륨 배출에 도움이 되는 유제품과 과일을 섭취, 전곡류, 녹엽채소, 견과류 등의 식재료 활용 * 부치거나 찌고 굽는 조리법 활용 * 소금 대신 향신료, 간장, 식초, 후추 등을 사용한 조리법 활용			인공 카레라이스 소고기미역국⑫ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자수제비국⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				사과/우유②	씨리얼/우유②
열량/단백질				440.1/15.9	476.9/16.3
일자/요일	5일[월] 개천절 대체휴일	6일[화] 저영day	7일[수]	8일[목]	9일[금] 한글날
오전간식		달걀버섯죽⑤⑥⑬	소고기채소죽⑫	두부채소죽⑤⑥	
점심	 10월 3일 개천절	백미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어구이⑤⑦ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추오이초무침 깍두기⑨	인공 날치알김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬ 어묵무국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	 한글날 아름다운 우리말 한글
오후간식		사인머스켓/플레인요거트②	바나나/요구르트②	찐고구마/우유②	
열량/단백질		405/20.6	379.6/14.8	398.5/15.5	
일자/요일	12일[월]	13일[화] 저영day	14일[수]	15일[목]	16일[금]
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	단호박참쌀죽	달걀치즈죽②⑬	달걀채소죽①	애호박두부죽⑤
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기감자볶음⑤⑥⑫ 미나리숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤ 온두부⑤+참치채소볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송콩나물국⑤ 돼지고기연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	인공 곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 오리훈제구이+머스터드소스①⑤ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	잡곡밥 들깨우채국 달볶음탕⑤⑥⑬ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김치⑨
오후간식	배/곡물우유②	단감/플레인요거트②	잔치국수①⑤⑥	바나나/우유②	만두강정⑤⑥⑩⑫/요구르트②
열량/단백질	376.3/17.8	402.7/17.9	372/15.4	417.9/16.9	428.2/18.8
일자/요일	19일[월]	20일[화] 저영day	21일[수]	22일[목]	23일[금]
오전간식	현살생선김가루죽	두부고구마⑤	소고기채소죽⑫	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	달걀채소죽⑬
점심	백미밥 배추맑은국 단호박돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마감자국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 데리야가뎀구이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	인공 짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 키위소스탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/치즈②	사인머스켓/플레인요거트②	버섯크림파스타②⑤⑥	바나나/우유②	단호박찜/우유②
열량/단백질	408.8/16.6	399.2/15.1	364.5/15.9	460.4/18.4	403.6/17.9
일자/요일	26일[월]	27일[화] 저영day	28일[수]	29일[목]	30일[금]
오전간식	달걀채소죽①	황태채소죽	달걀채소죽⑬	검은콩참쌀죽⑤	
점심	백미밥 들깨무국 닭마늘간장조림⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살양파구이 시금치나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 피망감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	인공 배추소고기뎀밥⑤⑥⑩⑬ 맑은미역국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨	 하솜패밀리데이 가족운동회
오후간식	단감/검은콩두유②	배/플레인요거트②	어묵탕⑤⑥/요구르트②	바나나/우유②	
열량/단백질	409/18.2	390.1/16.2	418.5/16.6	393/18.1	

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	배추김치		콩	육류					수산물		
	밥/죽/누룽지	배추	고춧가루	두부류	쇠고기 (볶음, 조림류)	쇠고기 (국, 찌국)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	가공식품											
	어묵 (명태살)	참치캔 (다랑어)	오리훈제 (오리고기)	탕수육 (돼지고기)								
	수입산	원양산	국내산	국내산								

* 식단은 임의로 변경할 수 없으며, 식단감수 매뉴얼에 따라 변경이 가능합니다.

일자/요일	저영day			1일[목] 국군의날	2일[금]
오전간식				누룽지채소죽	달걀채소죽①
점심	* 나트륨 배출에 도움이 되는 유제품과 과일을 섭취, 전곡류, 녹엽채소, 견과류 등의 식재료 활용 * 부치거나 찌고 굽는 조리법 활용 * 소금 대신 향신료, 간장, 식초, 후추 등을 사용한 조리법 활용			인공 카레라이스 소고기미역국⑫ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자수제비국⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				 사과/우유② 677.1/24.4	 씨리얼/우유② 656.7/24
열량/단백질					
일자/요일	5일[월] 개천절 대체휴일	6일[화] 저영day	7일[수]	8일[목]	9일[금] 한글날
오전간식		달걀버섯죽⑤⑥⑮	소고기채소죽⑫	두부채소죽⑤⑥	
점심		백미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어구이⑤⑦ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추오이초무침 깍두기⑨	인공 날치알김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬ 어묵무국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식		 사인머스켓/플레인요거트② 602.5/28.9	 바나나/요구르트② 611.2/22.9	 찐고구마/우유② 613/23.9	
열량/단백질					
일자/요일	12일[월]	13일[화] 저영day	14일[수]	15일[목]	16일[금]
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	단호박참쌀죽	달걀치즈죽②⑮	달걀채소죽①	애호박두부죽⑤
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기감자볶음⑤⑥⑫ 미나리숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤ 온두부⑤+참치채소볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송콩나물국⑤ 돼지고기연근조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	인공 곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 오리훈제구이+머스터드소스①⑤ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	잡곡밥 들깨우채국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김치⑨
오후간식	 배/곡물우유② 612.4/25.1	 단감/플레인요거트② 619.6/27.5	잔치국수①⑤⑥ 605.3/27	 바나나/우유② 631.6/28.3	만두강정⑤⑥⑩⑫/요구르트② 658.8/28.9
열량/단백질					
일자/요일	19일[월]	20일[화] 저영day	21일[수]	22일[목]	23일[금]
오전간식	흰살생선김가루죽	두부고구마⑤	소고기채소죽⑫	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	달걀채소죽⑮
점심	백미밥 배추맑은국 단호박돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마감자국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 데리야끼닭구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	인공 짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 키위소스탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	 사과/치즈② 619.3/25.2	 사인머스켓/플레인요거트② 685.4/26	버섯크림파스타②⑤⑥ 580.9/26.3	 바나나/우유② 669.1/26.6	단호박찜/우유② 621/27.5
열량/단백질					
일자/요일	26일[월]	27일[화] 저영day	28일[수]	29일[목]	30일[금]
오전간식	달걀채소죽①	황태채소죽	달걀채소죽⑮	검은콩참쌀죽⑤	
점심	백미밥 들깨무국 닭마늘간장조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살양파구이 시금치나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 피망감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	인공 배추소고기뭇밥⑤⑥⑥⑩⑮ 맑은미역국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨	
오후간식	 단감/검은콩두유② 592.2/28.5	 배/플레인요거트② 630.3/26.6	어묵탕⑤⑥/요구르트② 632/25.7	 바나나/우유② 623.8/28.7	
열량/단백질					

알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	배추김치	콩	육류						수산물		
	밥/죽/누룽지	배추	고춧가루	두부류	쇠고기 (볶음, 조림류)	쇠고기 (국, 죽류)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	가공식품											
	어묵 (명태살)	참치캔 (다랑어)	오리훈제 (오리고기)	탕수육 (돼지고기)								
	수입산	원양산	국내산	국내산								

* 식단은 임의로 변경할 수 없으며, 식단감수 매뉴얼에 따라 변경이 가능합니다.