



| 일자/요일   | 10월 제철음식                                                                                            |                                                 |                                                    | 1(목)                                                           | 2(금)                                                         | 3(토) 개천절                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 오 전 간 식 |                                                                                                     |                                                 |                                                    | 연두부죽⑤⑥<br>백미밥                                                  | 양배추죽⑤⑥<br>백미밥                                                |                                                                |
| 점 심     | 감, 고구마, 늙은호박, 대두, 무, 느타리버섯, 송이버섯, 양송이버섯, 청경채, 팥, 굴, 대추, 밤, 배, 사과, 갈치, 게, 고등어, 굴, 콩치, 대하, 삼치, 전복, 홍합 |                                                 |                                                    | 시래기된장국⑤⑥<br>달걀데리야끼조림⑤⑥⑤<br>감자채볶음⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨<br>키위/플레인요구르트②   | 건새우미역국⑤⑥⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>쌀과자⑤⑥/동글레차 | 개천절<br>                                                        |
| 오 후 간 식 |                                                                                                     |                                                 |                                                    | 402/19                                                         | 401/20                                                       |                                                                |
| 열량/단백질  |                                                                                                     |                                                 |                                                    |                                                                |                                                              |                                                                |
| 일자/요일   | 5(월) 대체휴일                                                                                           | 6(화)                                            | 7(수)                                               | 8(목) 한로                                                        | 9(금) 한글날                                                     | 10(토)                                                          |
| 오 전 간 식 |                                                                                                     | 달걀죽①⑤⑥<br>백미밥                                   | 청경채죽⑤⑥<br>카레라이스⑤⑥⑩                                 | 전복죽⑤⑥⑩<br>백미밥                                                  |                                                              | 누룽지죽<br>백미밥                                                    |
| 점 심     |                                                                                                     | 맑은배춧국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>건파래무침⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨        | 우동국물⑤⑥<br>찐만두⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)<br>잘게썬배추김치⑨ | 애호박된장국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨<br>카스테라①②⑥<br>/우유② |                                                              | 들깨버섯당면국⑤⑥<br>순한오리주물럭⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨                    |
| 오 후 간 식 |                                                                                                     | 단감/치즈②                                          | 자른샤인머스켓<br>/짜먹는요구르트②                               | 415/15                                                         |                                                              | 찐단호박/보리차                                                       |
| 열량/단백질  |                                                                                                     | 407/17                                          | 415/10                                             | 415/15                                                         |                                                              | 409/13                                                         |
| 열량/단백질  |                                                                                                     |                                                 |                                                    |                                                                |                                                              |                                                                |
| 일자/요일   | 12(월) 저염데이                                                                                          | 13(화)                                           | 14(수) 영양의 날                                        | 15(목)                                                          | 16(금)                                                        | 17(토)                                                          |
| 오 전 간 식 | 잔멸치죽⑤⑥<br>백미밥                                                                                       | 새우살죽⑤⑥⑨<br>백미밥                                  | 부추죽⑤⑥<br>참치채소비빔밥⑤⑥                                 | 표고버섯죽⑤⑥<br>백미밥                                                 | 들깨죽<br>백미밥                                                   | 누룽지죽<br>백미밥                                                    |
| 점 심     | 콩나물국⑤⑥<br>(저염)간장오징어볶음⑤⑥⑦<br>배추나물⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨                                                       | 호박된장국⑤⑥<br>돈육파프리카잡채⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨    | 달걀국①⑤⑥<br>소고기조림⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨          | 빼빼없는감자탕⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                   | 홍합살미역국⑤⑥⑩<br>순살찜닭⑤⑥⑤<br>무나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                    | 유부된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨                       |
| 오 후 간 식 | 바나나/두유⑤                                                                                             | 후리가케주먹밥⑤⑥<br>/동글레차                              | 무화과<br>/호상요구르트②                                    | 씨리얼⑤⑥/우유②                                                      | 배/플레인요구르트②                                                   | 오곡라떼②⑤                                                         |
| 열량/단백질  | 400/18                                                                                              | 416/11                                          | 407/19                                             | 400/16                                                         | 414/16                                                       | 432/15                                                         |
| 열량/단백질  |                                                                                                     |                                                 |                                                    |                                                                |                                                              |                                                                |
| 일자/요일   | 19(월)                                                                                               | 20(화)                                           | 21(수)                                              | 22(목)                                                          | 23(금) 상강                                                     | 24(토)                                                          |
| 오 전 간 식 | 게살죽⑤⑥⑧<br>백미밥                                                                                       | 채소죽⑤⑥<br>백미밥                                    | 단호박죽<br>깎두기볶음밥⑤⑥⑨                                  | 옥수수죽⑤<br>백미밥                                                   | 황태죽⑤⑥<br>백미밥                                                 | 누룽지죽<br>백미밥                                                    |
| 점 심     | 소고기뭇국⑤⑥⑩<br>훈제오리구이⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                         | 맑은순두부국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨     | 미소장국⑤⑥<br>새우살계찜조림⑤⑥⑨⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨      | 북엇국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨                        | 팽이버섯된장국⑤⑥<br>생선까스<br>/타르타르소스①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨        | 아욱국⑤⑥<br>순한마파두부⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깎두기⑨                            |
| 오 후 간 식 | 사과/호상요구르트②                                                                                          | 잼샌드위치①②⑥<br>/우유②                                | 단감<br>/플레인요구르트②                                    | 잔치국수⑤⑥                                                         | 찐감자/배숙                                                       | 자른토마토⑩<br>/과채주스                                                |
| 열량/단백질  | 419/18                                                                                              | 406/14                                          | 419/16                                             | 425/18                                                         | 418/10                                                       | 407/13                                                         |
| 열량/단백질  |                                                                                                     |                                                 |                                                    |                                                                |                                                              |                                                                |
| 일자/요일   | 26(월) 저당데이                                                                                          | 27(화)                                           | 28(수)                                              | 29(목)                                                          | 30(금)                                                        | 31(토)                                                          |
| 오 전 간 식 | 미역죽⑤⑥                                                                                               | 브로콜리죽⑤⑥                                         | 파프리카죽⑤⑥<br>소고기콩나물밥/간장⑤⑥⑩                           | 고구마죽⑤⑥                                                         | 당근양파죽⑤⑥                                                      | 누룽지죽                                                           |
| 점 심     | 백미밥<br>(저당)어묵국⑤⑥<br>(저당)간장제육볶음⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                          | 백미밥<br>들깨된장국⑤⑥<br>순살삼치구이⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨ | 수제비국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨          | 백미밥<br>순한달걀장⑤⑥⑤<br>해물완자전⑤⑥⑦⑩<br>부추무침⑤⑥<br>잘게썬깎두기⑨              | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨              | 백미밥<br>순한김치찌개⑤⑥⑨<br>돼지목살구이⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)<br>잘게썬깎두기⑨ |
| 오 후 간 식 | 굴/플레인요구르트②                                                                                          | 찐고구마/과채주스                                       | 배/우유②                                              | 유부초밥⑤⑥/보리차                                                     | 바나나/치즈②                                                      | 미숫가루라떼②⑤                                                       |
| 열량/단백질  | 426/14                                                                                              | 414/12                                          | 417/16                                             | 423/16                                                         | 412/16                                                       | 407/14                                                         |

| 원산지 표시 | 쌀    |     |     | 콩            |     |     | 배추김치<br>(봄동, 백김치, 배추겉절이 포함) |                 | 쇠고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 돼지고기         | 닭고기 | 오리고기 |
|--------|------|-----|-----|--------------|-----|-----|-----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-----|------|
|        | 밥    | 죽   | 누룽지 | 두부           | 연두부 | 순두부 | 배추                          | 고춧가루            |                     |              |     |      |
|        | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산                         | 국내산             | 한우/국내산              | 국내산          | 국내산 | 국내산  |
|        | 수산물  |     |     | 육가공품/수산물가공품  |     |     |                             |                 |                     |              |     |      |
|        | 고등어  | 오징어 | 전복  | 참치           |     |     | 돈가스                         | 떡갈비             | 훈제오리                | 해물완자         |     |      |
|        | 노르웨이 | 국내산 | 국내산 | 다랑어<br>(원양산) |     |     | 돼지고기<br>(국내산)               | 소고기<br>(미국/국내산) | 오리고기<br>(국내산)       | 오징어<br>(페루산) |     |      |

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 방어, 전복, 부세, 우렁쉥이(명게)



알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보

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