

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑨/동치미	2 씨리얼토핑바나나초정범벅⑥ /원우유②(15개월:바나나/원우유②)
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체표표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 저염됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			죽두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부점⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨	죽미밥 시금치원장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑨ 새우살무나물⑤⑥⑨ 백김치⑨
1-2세				413/12	320/15
오후간식 1				크래미채소숙음밥⑤⑥⑧⑨ / 원우유②	연근튀김⑤⑥ / 원우유②
열량/단백질				199/9	204/8
오후간식 2				감자수제비국⑤⑥/깍두기⑨	미니쥬스①②⑥/무설탕두유⑤ (15개월미만:식용③⑤⑥/무설탕두유⑤)
열량/단백질				188/6	178/9
오전간식	5: 대체공휴일	6	7	8: 가을소풍	9: 한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미 토마토잡알밥④ 취나물원장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑨ 유부숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/원우유② 팟팟콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑨⑩ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	단호박죽/사과 현미잡알밥 물개버섯국⑤ 몽골리안족⑤⑥⑨⑩ 정포죽김무침⑤ 백김치⑨	
1-2세		306/7	368/8	310/9	
오후간식 1		폴면①⑤⑥/원우유② (1-2세:편갈자/원우유②)	소고기열갈이국밥⑤⑨/열무김치⑨	씨리얼토핑토마토초정범벅⑤⑥ /원우유②	
열량/단백질		220/9	200/4	133/6	
오후간식 2		충편/보리차	두부스틱⑤⑥/무설탕두유⑤ (15개월미만:연두부점⑤/원우유②)	떠먹는요플레②	
오전간식	12 대개살채소죽⑤⑥/동치미⑤	13: 서울미래발상 편고구마/원우유②	14: 생일잔치 맛밤/원우유②	15 베이글①②⑥/크림치즈②/원우유②	16 참깨콩나물국⑤/동치미
점심	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자초침⑤⑥⑨ 대파양배추나물⑤ 백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	죽두밥 맑은미역국⑤ 달걀용자청조림⑤⑥⑨ 비타민나물⑤ 백김치⑨	차조밥 계란실파국①⑤⑥ 복경식찌파로우⑤⑥⑨ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리점⑤⑥⑧ /머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초침⑤⑥/무생채 백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
오후간식 1	남작군만두⑤⑥/원우유② (15개월미만:단호박점/원우유②)	두부불고기구이⑤양념장⑤⑥ /원우유②	케익①②⑤⑥/원우유② (15개월미만:플케익①②⑤⑥)	우유카레우동②⑤⑥⑧⑨	시금치포리타타①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오후간식 2	딸기행방②⑤⑥/원우유②	떠먹는요플레②	멸치김가루숙음밥⑤⑥/원우유②	포마약과⑤⑥/원우유② (15개월미만:발행튀기/원우유②)	국물식빵②⑤⑥/원우유②
오전간식	19 당근크림스프②⑤⑥⑧⑨ /원우유②/조각식빵⑥	20 새우살채소죽⑤⑨/저염치즈②	21: 중식제식DAY 바나나/ 두유④/미숫가루⑤	22 대구살채소죽⑤⑥/사과	23 저염치즈감자타락죽②⑤
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑨ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	귀리밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑧⑨ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑨ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	죽미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 참새먹는재첩볶고기⑤⑥⑨ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑨ 소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도 (15개월미만:채소볶음밥⑤⑥)	까르보나라스파게티②⑤⑥⑨ /통굴레차	1-2세:우유식빵②⑤⑥ /무설탕두유⑤	베트남쌀국수⑤⑥⑨/저염치즈②	소고기미니리쉬볶음밥⑤⑥⑨ /저당마시는요플레②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오후간식 2	살은계란①/원우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑧/원우유② (1-2세:쌀행튀기/원우유②)	떠먹는요플레②	롤빵①②⑤⑥⑧/원우유②	시금치수제비국①⑤⑥/깍두기⑨
오전간식	26 스크램블에그④⑤/사과/원우유②	27 영양달걀죽⑤/동치미⑤	28 딸기행방②⑤⑥/원우유②	29 전복채소죽⑤⑨/동치미⑤	30 흑미고구마죽/굴
점심	기장밥 북어채콩나물국⑤⑥ 햄박스테이크조림①⑤⑥⑧⑨ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 감자살까래구이②⑤⑥⑧⑨⑩ 취나물볶음⑤ 백김치⑨	양파들깨돈가스덮밥①⑤⑥⑧ (가즈동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑨ 날치알계란찜⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백김치⑨
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑧/보리차 (15개월미만:바나나/보리차)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑧ /원우유②	허니버터감자구이②⑤ /포도/통굴레차	볶음우동⑤⑥⑧⑨/마시는요플레② (15개월미만:편갈자/원우유②)	토마토계란볶음①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
오후간식 2	이슬전병⑤⑥⑧/무설탕두유⑤	연두부양념장⑤⑥/원우유②	쌀소면국수①⑤	갈비만두⑤⑥⑧/보리차	단팥빵①②⑤⑥⑧/무설탕두유⑤ (15개월미만:우유식빵③⑤⑥/무설탕두유⑤)
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③매실 ④황송 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩생선류 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 갖				



구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
				소고기채소죽⑤⑥/동치미	씨리얼토핑바나나조청범벅⑥
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑧⑨ 온두부점⑤/양념장⑤⑥ 얼무김치⑥⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑧ 새우살무나물⑤⑥⑧ 배추김치⑨
3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				크레미채소섞음밥⑤⑥⑧⑨/원우유②	연근튀김⑤⑥/원우유②
열량/단백질				199/9	204/8
오후간식 2				감자수제비국⑤⑥/깍두기⑨	미니쥬리츠①②⑥/무설탕두유⑤
열량/단백질				188/6	178/9
오전간식	5: 대체공휴일	6	7	8: 가을소풍	9: 한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미 토마토잡채밥⑥ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑧ 유부숙주나물무침⑤⑥ 얼무김치⑥⑨	마들렌①②③⑥/원우유② 뜻밖콩카레라이스말밥②③⑥⑧⑨ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 정경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	단호박죽/사과 현미잡채밥 물개버섯국⑤ 몽골리안족크⑤⑥⑧⑨ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨	 아름다운 우리 한글
3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		물면①⑤⑥/원우유②	소고기열갈이국밥⑤⑥/얼무김치⑨	씨리얼토핑토마토조청범벅⑥⑧/원우유②	
열량/단백질		220/9	200/4	133/6	
오후간식 2		중편/보리차	두부스틱⑤⑥/무설탕두유⑤	떡먹는요플레②	
오전간식	12	13: 서울미래발상	14: 생일잔치	15	16
	대개살채소죽⑤⑥/동치미⑨	찐고구마/원우유②	맛방/원우유②	베이글①②⑥/크림치즈②/원우유②	참깨콩나물죽⑤/동치미
점심	현미밥 열갈이콩버찌국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑧ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 맑은미역국⑤ 닭통유자장찌개⑤⑥⑧ 비타민나물⑤ 깍두기⑨	치조밥 계란실파국①⑤⑥ 북경식짜짜로우⑤⑥⑧ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 혼제오리점⑤⑥⑧ /머스터드소스①⑤⑥ 명이나물조림⑤⑥/무생채 얼무김치⑥⑨
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	남작군만두⑤⑥/원우유②	두부물기름구이⑤/양념장⑤⑥/원우유②	케익①②⑤⑥/원우유②	우유카레우동②⑤⑥⑧⑨	시금치프리카타①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오후간식 2	말기점빵②⑤⑥/원우유②	떡먹는요플레②	말기김가루섞음밥⑤⑥/원우유②	포마약과⑤⑥/원우유②	곡물식빵②⑤⑥/원우유②
오전간식	19	20	21: 종식제식DAY	22	23
	당근크림소스②③⑥⑧⑨/원우유②/조각식빵⑥	새우살채소죽⑤⑥/저염치즈②	바나나/두유⑤+미숫가루⑤	대구살채소죽⑤⑥/사과	저염치즈감자타락죽②⑤
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑧ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 유부주머니전골⑤ 임연구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨	현미콩짜장말밥②⑤⑥⑧⑨ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑧ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑧ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 얼무김치⑥⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑧ 소스⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스카게티②⑤⑥⑧/동글레자	씨앗떡②④⑤⑥⑧⑨/무설탕두유⑤	베트남쌀국수⑤⑥⑧/저염치즈②	소고기미니리서용밥⑤⑥⑧/저당마시는요플레②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오후간식 2	살은계란①/원우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑧/원우유②	떡먹는요플레②	롤빵①②⑤⑥⑧/원우유②	시금치수제비국①⑤⑥/깍두기⑨
오전간식	26	27	28	29	30
	스크램블에그①⑤/사과/원우유②	영양닭죽⑥/동치미⑨	말기점빵②⑤⑥/원우유②	전채채소죽⑤⑥/동치미③	흑미고구마죽/굴
점심	기장밥 북어채콩나물국⑤⑥ 합살스테이크조림①⑤⑥⑧⑨ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	대두콩밥⑤ 들깨미역국⑤ 겉치살카레구이②⑤⑥⑧⑨⑫ 취나물볶음⑤ 깍두기⑨	양파통깨순까스말밥①⑤⑥⑧(가즈통) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자장샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피파볶음⑤⑥⑧ 날치알계란점①⑤ 깍두기⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑧/보리차	협치즈샌드위치①②⑤⑥⑧/원우유②	허니버터감자구이②⑤/포도/동글레자	볶음우동⑤⑥⑧⑨/마시는요플레②	토마토계란볶음①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
오후간식 2	이슬진빵⑤⑥⑧/무설탕두유⑤	연두부양념장⑤⑥/원우유②	쌀소면국수①⑤	갈비만두⑤⑥⑧/보리차	단발빵①②⑤⑥⑧/무설탕두유⑤
알레르기 유발식품	④난류 ⑤우유 및 유제품 ⑥매실 ⑦땅콩 ⑧대두 ⑨밀가루 ⑩고춧가루 ⑪계 ⑫새우 ⑬돈육 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑳소고기 ㉑오징어 ㉒조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉓갯				

10월 원산지 표기사항

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,참쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복	갈치살		
	국내산	국내산	외국산		
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
	코다리살강정	햄	소시지	오징어실채	치킨가라아케
	명태	돈육	돈육	오징어	닭
	러시아	국내산	국내산	페루산	국내산
	크림새우	두부스틱	북경식꿔바로우	미니핫도그	돈가스
	새우살	콩	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	베트남	외국산	국내산	국내산,외국산	국내산