



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

옥포하나 어린이집

- ▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 8일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 송능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(우)을 활용한 무소고기주먹밥입니다.
▶ 10월 세계음식은 대만의 루단(달걀장조림)입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밀줄 친** 메뉴를 참고해주세요
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

- ▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
오전간식				감자스프②	배
점심	▶ 제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			찰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				다진우부주먹밥①②⑤⑥&보리차	삶은달걀①&우유②
영양정보				396kcal/16g	411kcal/20g
일자	5[대체육일]	6	7	8[생일]	9[한글날]
오전간식		채소죽	골드키위	사과	10월 9일 한글날 한글날 일일메뉴: '한글날'을 주제로 하여, 한글의 중요성을 알리고, 우리글씨를 배우는 기회를 제공합니다.
점심	10월 9일 한글날 한글날 일일메뉴: '한글날'을 주제로 하여, 한글의 중요성을 알리고, 우리글씨를 배우는 기회를 제공합니다.	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀팔밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	케이크①②⑤⑥&우유②	
영양정보		435kcal/13g	395kcal/13g	457kcal/15g	
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16
오전간식	배	김가루죽	바나나	들깨죽	사과
점심	백미밥 수제빻국⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 루단(달걀장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥&동굴레차	크로와상①②⑤⑥&과채주스	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮&양념장⑤⑥	찐단호박&우유②	롤빵①②⑤⑥&우유②
영양정보	442kcal/15g	403kcal/14g	391kcal/17g	416kcal/18g	381kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
오전간식	샤인머스켓	당근죽	골드키위	닭죽⑤	배
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬&우유②	과일요구르트범벅②	새우살간장스파게티⑤⑥⑨	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②
영양정보	429kcal/15g	387kcal/16g	380kcal/14g	451kcal/19g	434kcal/17g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	굴	크림스프②⑤⑥⑩⑫	바나나	브로콜리죽	샤인머스켓
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찜국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추슬러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	마들렌①②⑤⑥&우유②	팬이버섯채소전①⑤⑥	두부과자⑤⑥&우유②
영양정보	403kcal/17g	437kcal/17g	444kcal/16g	378kcal/16g	419kcal/16g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)	
쌀	밥, 죽, 누룽지	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	동태전	원료 (원산지)
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산		동태(러시아산)
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산				
							예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

옥포하나 어린이집

- ▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 8일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 송능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(무)을 활용한 **무소고기주먹밥**입니다.
▶ 10월 세계음식은 대만의 **루단(달걀장조림)**입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밀줄 친** 메뉴를 참고해주세요
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

- ▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
오전간식	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			감자스프②	배
점심				찰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	삶은달걀①&우유②
영양정보				610kcal/24g	621kcal/30g
일자	5[대체육일]	6	7	8[생일]	9[한글날]
오전간식		채소죽	골드키위	사과	
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀팔밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		편고구마&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	케이크①②⑤⑥&우유②	
영양정보		669kcal/20g	608kcal/20g	703kcal/24g	
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16
오전간식	배	김가루죽	바나나	들깨죽	사과
점심	백미밥 수제빻국⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 루단(달걀장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥&동글레차	크로와상①②⑤⑥&과채주스	찐만두①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯&양념장⑤⑥	찐단호박&우유②	롤빵①②⑤⑥&우유②
영양정보	680kcal/23g	620kcal/21g	601kcal/26g	640kcal/27g	586kcal/23g
일자	19	20	21	22	23
오전간식	샤인머스켓	당근죽	골드키위	닭죽⑮	배
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮&우유②	과일요구르트범벅②	새우살간장스파게티⑤⑥⑨	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②
영양정보	660kcal/23g	595kcal/25g	584kcal/21g	694kcal/29g	668kcal/26g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	굴	크림스프②⑤⑥⑩⑮	바나나	브로콜리죽	샤인머스켓
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀판국① 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑨ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	편고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	마들렌①②⑤⑥&우유②	팽이버섯채소전①⑤⑥	두부과자⑤⑥&우유②
영양정보	643kcal/26g	672kcal/26g	682kcal/24g	581kcal/24g	645kcal/24g

원산지 표시대상 품목 (29개)

농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시

(품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)

쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산
	누룽지	국내산	소고기	국내산	참치(다랑어)	원양산
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산		

② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)

메뉴명	원료 (원산지)
동태전	동태(러시아산)

예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)

10월 식단표(1~2세.석식)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

옥포하나 어린이집

▶ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보				247kcal/10g	214kcal/9g
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영볶음밥⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		209kcal/11g	220kcal/10g	212kcal/11g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑩⑩ 우동장국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무칫국⑤⑥ 닭살볼고기⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑤⑤⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	213kcal/13g	204kcal/11g	209kcal/11g	235kcal/11g	233kcal/10g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥⑥ 닭살버터구이②⑤ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑤⑥⑥ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑥ 새우맑은국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	208kcal/10g	220kcal/10g	266kcal/12g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑥ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑤⑥⑦⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장독떡이⑤⑥⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	266kcal/10g	219kcal/11g	206kcal/9g	217kcal/8g	220kcal/12g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②매뉴별원산지표시 제외)							② 매뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)	
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	매뉴명	원료 (원산지)
	누룽지	국내산	소고기	국내산	한우	참치(다랑어)	동태전	동태(러시아산)
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산				
							예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	

10월 식단표(3~5세.석식)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

옥포하나 어린이집

▶ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
저녁	▶ 제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보				381kcal/16g	330kcal/14g
일자	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영볶음밥⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		321kcal/16g	339kcal/15g	326kcal/18g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑩⑩ 우동장국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	327kcal/20g	314kcal/16g	322kcal/17g	361kcal/17g	358kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥⑩ 닭살버터구이②⑤ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑩ 새우맑은국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	320kcal/15g	339kcal/16g	408kcal/18g	335kcal/12g	319kcal/15g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑮⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑮⑮ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장독대⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	410kcal/15g	337kcal/17g	318kcal/13g	333kcal/12g	338kcal/18g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁χει, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②매뉴별원산지표시 제외)							② 매뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)	
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	매뉴명	원료 (원산지)
	누룽지	국내산	소고기	국내산	한우 참치(다랑어)	원양산	동태전	동태(러시아산)
배추 김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	