



작성사: 김성민

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)				
오전간식		제철과일 사과		국물씨리얼&우유②⑤⑥		채소스틱 파프리카&치즈②		저당액상요구르트②		우유미숫가루②⑤				
점심	심	찰밥 두부맑은국⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 양상추우자샐러드⑤④ 백김치⑨		<저염데이> 돼지고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑩ 맑은순두부 브로콜리크래미두부무침①③⑥⑧ ①③⑥⑧ 안매운무생채		<일당오십의날> 현미밥 ★북어찜국⑤④ ★안매운닭갈비⑤④⑩ ★청포도김가루무침⑤④ 백김치⑨		찰밥 유부된장국⑤④ 소고기장독목이⑤④⑩ 오이새콤무침 백김치⑨		돼지고기장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑩ ①②⑤⑥⑩ 소고기묵국⑩ 백김치⑨				
		감자버터구이②⑤ 우유②		★크림스파게티②④ 등글레차		채소주먹밥⑤ 보리차		카스텔라①②④ 옥수수차		-				
열량(kcal)/단백질(g)		416/18		460/18		390/18		433/17		379/16				
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)				
오전간식		제철과일 바나나		제철과일 배		우유미숫가루②⑤		채소스틱 오이&치즈②		호상요구르트②				
점심	심	찰밥 어묵국⑤④ 소불고기⑤④⑩ ★잔멸치볶음⑤④ 백김치⑨		차조밥 미소장국⑤④ ★고등어살무침⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤④ 백김치⑨		두부소보로비빔밥⑤④ 맑은우동국⑤④ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑩ 백김치⑨		기장밥 ★얼갈이된장국⑤④ 돼지고기장조림⑤④⑩ 숙주나물⑤④ 백김치⑨		찰밥 ★두부황태찜국⑤④ ★달다라살토마토소스구이⑤④⑩⑩ 청경채무침⑤④ 백김치⑨				
		밤식빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		★돌깨갈국수④		핫케이크①②⑤⑥ 보리차		찐감자 등글레차				
열량(kcal)/단백질(g)		438/21		406/14		451/20		387/18		407/20				
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금) 현장학습				
오전간식		제철과일 바나나		제철과일 사과		국물씨리얼&우유②⑤⑥		채소스틱 당근&치즈②		제철과일 바나나				
점심	심	찰밥 소고기야육국⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤④ 백김치⑨		수수밥 애호박된장국⑤④ ★채킨가스①③⑥⑩⑩ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑩ 백김치⑨		소고기자장달걀밥⑤④⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤④⑩ 백김치⑨		흑미밥 느타리된장국⑤④ ★영양찜닭⑤④⑩ 연근조림⑤④ 백김치⑨		김가루채소주먹밥⑤ ★미트볼양파조림⑤④⑩⑩ ⑤④⑩⑩ 백김치⑨ 저당액상요구르트②				
		모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②		단호박꿀찐 우유②		★잔치국수①⑤④		다진유부주먹밥⑤④ 등글레차		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)		453/17		389/14		452/19		412/17		453/14				
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석				
오전간식		제철과일 파인애플		제철과일 오렌지		우유미숫가루②⑤		보람찬가을의선물 한글날 						
점심	심	찰밥 두부새우찜국⑤⑨ ★소고기곤약조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤④ 백김치⑨		찰밥 배추된장국⑤④ ★가자미살구이⑤④ 참나물무침⑤④ 백김치⑨		<저염데이> ★돼지고기잡채달걀밥⑤⑥⑩ 순두부맑은국①⑤⑧ 과일샐러드①②⑤⑩ 오이무침								
		핫케이크①②⑤⑥ 우유②		달걀샐러드①⑤ ★삶은달걀① 우유②		찐감자 옥수수차								
열량(kcal)/단백질(g)		460/16		416/20		383/17								
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수)								
오전간식		제철과일 바나나		제철과일 오렌지		국물씨리얼&우유②⑤⑥								
점심	심	찰밥 소고기미역국⑤④⑩ 너비아니구이⑤⑧⑩⑩ 마요네즈포도샐러드①⑤ 백김치⑨		<지구를 지키는 날> 흑미밥 ★닭곰탕⑩ 두부간장구이⑤④ 데친양배추무침⑤④ 백김치⑨		오므라이스①⑤⑩ 유부맑은장국⑤④ 사각어묵채소볶음⑤④ 백김치⑨		농산물						
		식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②		⑥단호박버터구이② 우유②		가을배추전①⑤⑥ 보리차		수산물						
열량(kcal)/단백질(g)		449/14		419/19		423/16		과일						
원산지 표시				김치		소고기(○표시)								
						</								