

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	흰살생선죽	고구마죽	흑임자죽	타락죽:②	쇠고기죽:⑩	두유:⑤
점심	흑미밥 미역장국:⑤⑥ 훈제오리채소볶음 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 쇠고기탕국:⑤⑩ 김달걀말이:①⑤ 오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	참치김치볶음밥:⑤⑨ 연두부맑은국:⑤ 채소고로케:①⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 맑은대구탕:⑤⑥ 돼지고기잡채:⑤⑥⑩ 감자샐러드:①⑤ 배추김치:⑨	백미밥 복어달걀국:①⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑩ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	채소볶음밥:⑤⑥ 가쓰오장국:⑤⑥ 미니돈까스&케첩:①⑤⑥⑩⑫ 배추김치:⑨
오후간식	메론/치즈:②	롤케이크/우유:①②⑤⑥/②	자두/치즈:②	한과/과채주스:①②⑤⑥	사과/치즈:②	모닝빵샌드위치/우유:①②⑤⑥⑩⑫/②
열량(Kcal)/단백질(g)	414.7/21.7	439.6/15.3	419.2/15	447.3/15.1	386/13.8	434.4/15.4
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	아몬드죽	새우살양파죽:⑨	버섯치즈죽:②	채소스프/크루통:②⑤⑥⑩⑫/①②⑤⑥	닭죽:⑩	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 돼지고기볶음:⑤⑥⑩⑫ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 감자국:⑤⑥ 저염달걀버터구이:②⑩ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	칼국수:⑤⑥ 후리가케밥:⑤ 찐만두:⑤⑥⑩ 깍두기:⑨	기장밥 모듬어묵탕:⑤⑥ 스크램블에그:①②⑤ 열무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 차돌된장찌개:⑤⑥⑩ 가지전:①⑤⑥ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 채개장:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기:⑨
오후간식	사과/치즈:②	샌드위치/우유:①②⑤⑥/②	배/치즈:②	찐고구마/우유:②	토마토/치즈:②/②	감귤/마시는요거트:②
열량(Kcal)/단백질(g)	413.1/14.5	383.9/16.1	401.2/13.9	445.6/12.8	372/13.9	373/16.6
날짜	21	22	23	24:추석연휴	25:추석	26:추석연휴
오전간식	김가루잡쌀죽	누룽지죽	연근죽			
점심	흑미밥 두부김치국:⑤⑨ 쇠고기채소볶음:⑤⑥⑩ 오이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 버섯들깨탕:⑤⑥ 가자미살부침:①⑤⑥ 단호박조림:⑤⑥ 배추김치:⑨	짜장덮밥:⑤⑥⑩ 새우살달걀탕:①⑨ 탕수육:①⑤⑥⑩ 깍두기:⑨			
오후간식	바나나/치즈:②	피자빵/우유:①②⑤⑥⑩⑫⑫/②	메론/치즈:②			
열량(Kcal)/단백질(g)	385.1/16	415.8/16.6	420.7/16.8			
날짜	28	29	30	생일식단	오리놀이식단	현장학습식단
오전간식	참치채소죽	게살죽:①⑤⑥⑩	애호박죽:⑤⑥	채소죽:⑤⑥	두부된장국:⑤⑥	황태죽
점심	흑미밥 순두부찌개:①⑤ 돼지고기장조림:⑤⑥⑩ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 시래기국:⑤⑥ 오리소금구이:⑤ 어묵볶음:⑤⑥ 깍두기:⑨	미트소스스파게티:②⑤⑥⑩⑫ 크림스프:②⑤⑥⑩⑫ 모닝빵:①②⑤⑥ 코울슬로샐러드:①⑤ 단무지:⑩	백미밥 미역국:⑤⑥ 연양식불고기:⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치:⑨	백미밥 콩나물국:⑤ 대패삼겹볶음:⑩ 가지양념무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	닭가슴살채소볶음밥:⑤⑥⑩ 다시마채국:⑤⑥ 고구마맛탕:⑤ 배추김치:⑨
오후간식	배/치즈:②	밤식빵/우유:①②⑤⑥/②	감귤/치즈:②	케이크/우유:①②⑤⑥/②	*달걀신호등:①⑤⑥⑩⑫	치즈빵/우유:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	368.7/21.2	428.9/15.1	392.8/11.9	425.3/12.7	393.4/14.2	428.1/14.7

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰소고 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가루품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)		돼지고기		닭고기		오리고기		훈제오리	
	쌀	참쌀	현미	흑미	누룽지	참쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0	0	호주산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	두부류				수산물				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)											
	두부	연두부	순두부		(고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				미니돈까스	참치	슬라이스햄	탕수육								
	콩	콩	콩						돼지고기	가다랑어	돼지고기	돼지고기								
	국내산	국내산	국내산		국내				국내산	원양산	국내산	국내산								

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.