

	월	화	수	목	금	토
		1 이만금 자랐어요 <2학기 신체계측>	2	3 국립세계문자박물관 견학	4	5
오전간식		치즈죽②/골드키위	모듬채소죽/하우스굴	새우살죽⑨/참외	닭죽⑬/바나나	
열량 / 단백질		88.9 / 2.2	107.1 / 1.9	107.1 / 2.9	39.9 / 2	
점심		백미밥 육개장⑤⑥⑩ 가자미엿장구이⑤⑥ 연근초림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 마파두부덮밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 한입떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 치커리사과무침 김치⑤⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎육전⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 오이생채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 크림소스미트볼①②⑤⑥⑩ 감자버무리①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑩ 닭안심채소구이⑤⑥⑩ 세명치볶음⑤⑥ 양배추샐러드①⑤ 김치⑤⑨
열량 / 단백질		184.1 / 8.8	185.5 / 7.2	179.2 / 5.7	197.4 / 6.4	168.7 / 8.3
오후간식		찐감자/우유②	찐 고구마/우유②	잔치국수①⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/ 매실차
열량 / 단백질		67.9 / 3	65.8 / 2.3	84.7 / 2.2	124.6 / 2.2	70.7 / 1.3
	7 날아라 숲들이 <죽구교실>	8	9	10	11	12
오전간식		짜먹는요구르트②/토마토②	흑임자죽/하우스굴	참치부추죽/멜론	브로콜리죽/파인애플	누룽지죽/바나나
열량 / 단백질		46.2 / 1.6	143.5 / 3.3	88.2 / 2.7	86.1 / 1.6	55.3 / 1.3
점심		백미밥 청국장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 치킨가스+머스타드소스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 훈제오리파프리카볶음밥⑤⑥ 미니우동국⑤⑥ 치즈고로케②⑤⑥ 양상추그린샐러드①⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 만두전골⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 배무생채 김자반⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 뱅어포구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질		207.2 / 11	249.9 / 11.2	180.6 / 6.1	182 / 6.9	212.8 / 7.5
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐 고구마/우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/우유② 대) 치즈샌드위치	베이컨크림파스타①②⑤⑥⑩⑬/ 상하유기농요구르트②	카스테라샌드①②⑤⑥/ 우유②
열량 / 단백질		56.7 / 1.5	119 / 2.9	116.2 / 6.8	88.9 / 1.8	103.6 / 3.6
	14 큐리키즈카페 견학	15 어린이 모험숲 견학	16	17 소방대피 실전훈련	18	19
오전간식		시리얼+우유②/사과	밤타락죽②/토마토②	한우당근죽⑬/골드키위	아욱죽/바나나	느타리버섯죽/멜론
열량 / 단백질		137.9 / 2.7	58.1 / 1.1	112.7 / 3.2	105.7 / 3.3	81.2 / 1.6
점심		잡곡밥 육개장⑤⑥⑩ 연어구이+타르타르소스①⑤⑥ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 호박찌개⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 게살오이무침①⑤⑥⑧ 취나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 국 없는 날 (신)바나나생크림카레라이스 ②⑤⑥⑩ 가라아게①⑤⑥⑬ 백단무지무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 숙주무침 김치⑤⑨	잡곡밥 백짬뽕탕⑤⑥⑩⑫ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질		260.4 / 11.1	170.9 / 7.9	163.8 / 10.2	173.6 / 4.8	183.4 / 10.6
오후간식		채소주먹밥⑤/차	찐감자/우유②	애호박수제비⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	돌기름비빔국수⑤⑥/두유⑤	슈크림빵①②⑤⑥/우유②
열량 / 단백질		80.5 / 1.5	67.9 / 3	53.2 / 1.6	130.9 / 3.4	65.8 / 2.5
	21	22 첨병첨병 수영교실 <수영>	23 추석 행사 한울 꼬꼬마네트 <악합 만들기>	24	25	26
오전간식		떠먹는요구르트②/파인애플	콩비지죽⑤/바나나	두부채소죽⑤/토마토②	 추석연휴	
열량 / 단백질		71.4 / 2.1	40.6 / 1.1	29.4 / 1		
점심		백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 쌈무⑬ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 잡채밥⑤⑥⑩ 한우탕국⑤⑥⑩ 오미산적①⑤⑥⑧⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨		
열량 / 단백질		238.7 / 9.5	169.4 / 5.7	176.4 / 6.9		
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	바나나핫케이크①②⑤⑥/우유②		
열량 / 단백질		107.1 / 2	57.4 / 2.5	111.3 / 3.8		
	28	29	30 9월 10월 생일잔치			
오전간식		치즈②/사과	김가루죽/배 대) 사과	근대죽/파인애플	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲жат	
열량 / 단백질		49 / 2.5	93.1 / 4.4	105.7 / 3.3		
점심		잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 오이메론무침 숙주나물 김치⑤⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 오징어실채볶음⑤⑥⑫ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 양지미역국⑤⑥⑩ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑥		
열량 / 단백질		203.7 / 8.4	188.3 / 10.9	516.6 / 18.2		
오후간식		베이컨파프리카주먹밥⑤⑥⑩/ 차	삶은달걀①/우유② 대) 찐 고구마	케이크①②⑤⑥/우유② 대) 치즈케이크		
열량 / 단백질		95.9 / 2.2	94.5 / 6.7	124 / 4.1		



추석연휴

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④방풍 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표기

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물	가자미: 미국산 연어: 칠레산 오징어: 국산	식육가공품	베이컨(돼지고기): 국산 / 가라아게(닭고기): 국산 / 훈제오리: 국산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산	(한우/정소/육유)				수산물가공품	새우살: 베트남산 / 참치: 원양산 / 게맛살(연육): 미국 명엽채: 베트남산 / 황태: 러시아산 / 오징어실채: 페루산

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
		이만금 자랐어요 <2학기 신체계측>		국립세계문자박물관 견학		
오전간식		치즈죽②/골드키위	모듬채소죽/하우스글	새우살죽⑤/참외	닭죽⑤/바나나	
열량 / 단백질		127 / 3.2	153 / 2.7	153 / 4.1	57 / 2.9	
점심		백미밥 육개장⑤⑥⑬ 가자미엿장구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 마파연두부덮밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 한입떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 치커리사과무침 김치⑤⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎육전⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 오이생채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 크림소스미트볼①②⑤⑥⑩ 감자버무리①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭안심채소구이⑤⑥⑬ 세명치볶음⑤⑥ 양배추샐러드①⑤ 김치⑤⑨
열량 / 단백질		263 / 12.6	265 / 10.3	256 / 8.1	282 / 9.1	241 / 11.8
오후간식		찐감자/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수①⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/ 매실차
열량 / 단백질		97 / 4.3	94 / 3.3	121 / 3.1	178 / 3.2	101 / 1.8
	7	8	9	10	11	12
	날아라 숲돌이 <축구교실>					
오전간식	짜먹는요구르트②/토마토②	흑임자죽/하우스글	참치부추죽/멜론	브로콜리죽/파인애플	누룽지죽/바나나	
열량 / 단백질	66 / 2.3	205 / 4.7	126 / 3.9	123 / 2.3	79 / 1.8	
점심	백미밥 청국장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 치킨가스+머스타드소스①⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 훈제오리파프리카볶음밥⑤⑥ 미니우동국⑤⑥ 치즈고로케②⑤⑥ 양상추그린샐러드①⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 만두전골⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 배무생채 김자반⑤ 김치⑤⑨	백미밥 한우당면국⑤⑥⑬ 간짜개우동⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 뱅어포구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	296 / 15.7	357 / 16	258 / 8.7	260 / 9.9	304 / 10.7	274 / 20.4
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/우유② 대) 치즈샌드위치	베이컨크림파스타①②⑤⑥⑩⑬⑯ 상하유기농요구르트②	카스테라샌드①②⑤⑥/ 우유②	찐만두⑤⑥⑩/오미자차
열량 / 단백질	81 / 2.2	170 / 4.2	166 / 9.7	127 / 2.5	148 / 5.1	32 / 1.3
	14	15	16	17	18	19
	큐리키즈카페 견학	어린이 모험숲 견학		소방대피 실전훈련		
오전간식	시리얼+우유②/사과	밤타락죽②/토마토②	한우당근죽⑥/골드키위	아욱죽/바나나	느타리버섯죽/멜론	
열량 / 단백질	197 / 3.8	83 / 1.5	161 / 4.5	151 / 4.7	116 / 2.3	
점심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 연어구이+타르타르소스①⑤⑥ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 호박찌개⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 게살오이무침①⑤⑥⑧ 취나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 국 없는 날 (신)바나나생크림카레라이스 ②⑤⑥⑩ 가라아게①⑤⑥⑬ 백단무지무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 숙주무침 김치⑤⑨	잡곡밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑫ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카생채 다시마부각 김치⑤⑨
열량 / 단백질	372 / 15.8	244 / 11.3	234 / 14.5	248 / 6.9	262 / 15.2	267 / 8.5
오후간식	채소주먹밥⑤/차	찐감자/우유②	애호박수제비⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	들기름비빔국수⑤⑥/두유⑤	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	단호박바/떠먹는요구르트②
열량 / 단백질	115 / 2.1	97 / 4.3	76 / 2.3	187 / 4.9	94 / 3.6	135 / 3.6
	21	22	23	24	25	26
		첨병첨병 수영교실 <수영>	추석 행사 한울 꼬꼬마셰프 <약밥 만들기>			
오전간식	떠먹는요구르트②/파인애플	콩비지죽⑤/바나나	두부채소죽⑤/토마토②			
열량 / 단백질	102 / 3	58 / 1.6	42 / 1.4			
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 쌈무⑩ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 잡채밥⑤⑥⑩ 한우탕국⑤⑥⑬ 오미산적①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨			
열량 / 단백질	341 / 13.6	242 / 8.2	252 / 9.9			
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	바나나핫케이크①②⑤⑥/우유②			
열량 / 단백질	153 / 2.8	82 / 3.5	159 / 5.4			
	28	29	30			
			9월 10월 생일잔치			
오전간식	치즈②/사과	김가루죽/배 대) 사과	근대죽/파인애플			
열량 / 단백질	49 / 2.5	93.1 / 4.4	105.7 / 3.3			
점심	잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥ 오이메론무침 숙주나물 김치⑤⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 오징어살채볶음⑤⑥⑫ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 양지미역국⑤⑥⑬ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨			
열량 / 단백질	203.7 / 8.4	188.3 / 10.9	516.6 / 18.2			
오후간식	베이컨파프리카주먹밥⑤⑥⑩ /차	삶은달걀①/우유② 대) 찐고구마	케이크①②⑤⑥/우유② 대) 치즈케이크			
열량 / 단백질	95.9 / 2.2	94.5 / 6.7	124 / 4.1			



추석연휴

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

원산지 표기

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물	가자미: 미국산 연어: 칠레산 오징어: 국산	식육가공품	베이컨(돼지고기): 국산 / 가라아게(닭고기): 국산 / 훈제오리: 국산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산	(한우/젓소/육우)				수산물가공품	새우살: 베트남산 / 참치: 원양산 / 게맛살(연육): 미국 명엽채: 베트남산 / 황태: 러시아산 / 오징어살채: 페루산
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산						