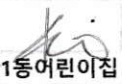




9월 영아 식단표



담당 원장

 담당: 
 원장: 

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전 간식	크림스프 ②⑤⑥⑬, 파프리카	흑임자죽	누룽지죽	참치죽	치즈②
점심	차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 콩나물국 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	포마김밥⑤⑩⑬ 달걀볶음① 단무지
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥, 보리차	들기름막국수③⑤⑥, 요구르트②	편감자, 우유②	컵케이크, 우유②	씨없는포도
열량 (kcal)	443	484	433	567	244
단백질 (g)	29	18	20	21	11
칼슘 (mg)	372	222	301	339	178

일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전 간식	시금치죽⑤⑥	치즈죽②	버섯죽⑤⑥	무죽	참깨죽, 당근스틱	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩⑬ 맑은 감자국 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	크림스파게티②⑤⑥ 모닝빵①②⑤⑥ 또는 적은밥 피클
오후 간식	사인머스킷 우유②	잔멸치주먹밥⑤, 매실차	데천브로콜리 떠먹는요거트②, 시리얼	시리얼⑤&우유②	생일케이크①②⑤⑥ 우유②	자른방울토마토⑩
열량 (kcal)	412	426	458	401	403	556
단백질 (g)	17	16	17	16	16	14
칼슘 (mg)	290	142	176	195	287	199

일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전 간식	근대죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑬, 오이스틱	잡곡죽	녹두죽	잔멸치죽	치즈②
점심	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 두부장국 두부강정⑤⑥⑬ 배추김치⑨	보리밥 무채국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬ 제철과일 우유②
오후 간식	배, 치즈②	고구마범벅②, 우유②	포마주먹밥⑤, 요구르트②	구운달걀①, 우유②	모닝빵, 우유②	그린키위
열량 (kcal)	391	474	512	539	526	437
단백질 (g)	16	19	21	24	21	14
칼슘 (mg)	249	369	191	300	346	369

일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) - 대체 휴일	25(금) - 추석	26(토)
오전 간식	채소죽	타락죽②	콩나물죽⑤			
점심	쌀밥 배추국⑤⑥ 이면수양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑬ 깍두기⑨	보리밥 무채국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬ 제철과일 우유②
오후 간식	사과, 우유②	쌀강정⑤ 저당식혜	당근스틱, 떠먹는요거트②, 시리얼			
열량 (kcal)	413	434	383			
단백질 (g)	18	15	15			
칼슘 (mg)	296	118	189			



일자	28(월)	29(화)	30(수)
오전 간식	달걀죽①	브로콜리스프②⑤⑥⑬, 파프리카스틱	양배추죽⑤⑥
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 어묵탕 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑬ 깍두기⑨
오후 간식	바나나, 우유②	안매운김치전⑤⑥⑨, 마시는요거트②	볶음우동⑤⑥, 요구르트
열량 (kcal)	462	451	551
단백질 (g)	21	18	19
칼슘 (mg)	298	306	180

☆알레르기유발 22가지 식품

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치	쇠고기	수산물
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육·어육 가공품					
미트볼	떡갈비	김밥햄	탕수육	훈제오리	참치
돼지고기:국내 닭고기:국내산	돼지고기:국내 쇠고기:호주산	돼지고기: 쇠고기:	돼지고기:국내	오리고기: 국내산	다랑어:원양산
					돼지고기: 쇠고기:
					돼지고기:국내 닭고기:국내
					돼지고기: 국내산

▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.▶ **노란색** : 추석을 맞이하여 22일 오후간식으로 '잡쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.

(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!▶ **초록색** : 이달의 채소 숙주를 먹는 날

녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방 대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.



9월 유아 식단표



담당	원장

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자		1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)									
오전 간식		크림스프②⑤⑥⑬, 파프리카스틱			흑임자죽			누룽지죽			참치죽			치즈②									
점심		차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 콩나물국 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥② 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			포마김밥⑤⑩⑬ 달걀팥국① 단무지									
오후 간식		치즈스틱①②⑤⑥, 보리차			들기름막국수③⑤⑥, 요구르트			편감자, 우유②			컵케이크 우유②			씨없는포도									
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	766 45 576			697 26 266			596 27 342			785 29 402			343 15 207								
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)						
오전 간식		시금치죽⑤⑥			치즈죽②			버섯죽⑤⑥			무죽			참깨죽, 당근스틱			고칼슘두유⑤						
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑤ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑬ 맑은 감장국 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			크림스파게티②⑤⑥ 모닝빵①②⑤⑥ 또는 적은밥 피클						
오후 간식		샤인머스킷 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 매실차			데천브로콜리 떠먹는요거트②,시리얼			시리얼⑤&우유②			생일케이크①②⑤⑥, 우유②			자른방울토마토⑫						
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	565 23 325			656 24 218			656 24 196			455 22 304			790 26 310			789 19 220					
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)						
오전 간식		근대죽⑤⑥			당근스프②⑤⑥⑬, 오이스틱			잡곡죽			녹두죽			잔멸치죽			치즈②						
점심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부장국 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨			보리밥 무쌈국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨			크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 우유②						
오후 간식		배, 치즈②			고구마떡볶②, 우유②			포마주먹밥⑤, 요구르트			구운달걀①, 우유②			모닝빵 우유②			그린키위						
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	569 23 315			659 26 446			741 29 218			760 34 340			740 30 410			640 20 501					
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석			26(토)						
오전 간식		채소죽			타락죽②			콩나물죽⑤						☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
점심		쌀밥 배추국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨															
오후 간식		사과, 우유②			쌀강정⑤, 저당식혜			당근스틱, 떠먹는요거트②, 시리얼															
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	566 24 334			668 23 182			542 20 215														
일자		28(월)			29(화)			30(수)															
오전 간식		달걀죽①			브로콜리스프②⑤⑥⑬, 파프리카			양배추죽⑤⑥															
점심		쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 어묵탕 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨															
오후 간식		바나나, 우유②			안매운김치전⑤⑥⑨, 마시는요거트②			볶음우동⑤⑥, 요구르트															
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	641 29 337			646 25 396			801 27 201														
원산지 표시안내		쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기								닭고기		오리고기		수산물	
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산								국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젖소								국내산		국내산		국내산	
		식육·어육 가공품																					
		미트볼		떡갈비		김밥햄		탕수육		훈제오리		참치		샌드위치햄		동그랑땡		미니돈가스					
		돼지고기:국내 닭고기:국내산		돼지고기:국내 쇠고기:호주산		돼지고기: 쇠고기:		돼지고기:국내		오리고기:국내산		다랑어:원양산		돼지고기: 쇠고기:		돼지고기:국내 닭고기:국내		돼지고기:국내					



☆알레르기유발 22가지 식품

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 추석을 맞이하여 22일 오후간식으로 '참쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ 초록색 : 이달의 채소 숙주를 먹는 날

녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방 대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.



9월 영아 야간연장식 식단표



담당 원장



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자					1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)			
저녁					쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 무채국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물전⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 연근흑임자무침①⑤ 깍두기⑨			어묵우동 ⑤⑥ 닭살채소조림 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 보리차			피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 우유②			
		열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	249	13	60	281	18	103	269	11	90	176	12	73	216	8	138	
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)			
저녁		쌀밥 사골국⑬ 삼색달걀찜① 비빔만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈육살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑬ 소스⑤⑫ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑩⑬ 소스①⑤ 단무지			
		열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	253	11	44	196	10	98	205	14	91	291	14	89	207	10	67	197
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)			
저녁		쌀밥 어묵국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ 소스⑤ 오이무침 배추김치⑨			쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬ 옥수수달걀찜 ①⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치⑨			로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑬ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 단무지			
		열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	237	12	65	195	9	69	317	13	73	216	11	60	279	11	45	202
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목)			25(금)			26(토)			
저녁		쌀밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨												
		열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	334	13	86	219	9	54										297
일자		28(월)			29(화)			30(수)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
저녁		쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 호박나물 배추김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨												
		열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	225	12	57	254	12	48	236	10	81							
원산지 표시안내		쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리고기										
		(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산													
		국내산	국내산	국내산	국내산		■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산										
		수산물	식육·어육 가공품																	
		임연수	베이컨	돈가스	훈제오리	함박스테이크	치킨가스	미트볼	완자											
미국산	돼지고기:	돼지고기:국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	닭고기:	돼지고기:국내산 닭고기: 국내산	돼지고기:국내산													



9월 유아 야간연장식 식단표



담당 원장

삼산1동어린이집

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자				1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)					
저녁				쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 무채국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물전⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 연근흑임자무침①⑤ 깍두기⑨			어묵우동 ⑤⑥ 달걀채소조림 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 보리차			피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 우유②					
				384	21	92	433	27	158	415	18	138	270	19	112	332	13	213			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)																			
일자				7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)		
저녁				쌀밥 사골국⑬ 삼색달걀찜① 비빔만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈육살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 소스⑤⑫ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑬⑭ 소스①⑤ 단무지		
				389	16	67	301	15	105	316	22	140	447	22	137	315	15	103	304	12	33
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)																			
일자				14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)		
저녁				쌀밥 어묵국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 소스⑤ 오이무침 배추김치⑨			쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬ 옥수수달걀찜 ①⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치⑨			로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑬ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 단무지		
				364	18	100	301	14	108	487	20	112	332	17	93	429	16	69	310	14	27
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)																			
일자				21(월)			22(화)			23(수)			24(목)			25(금)			26(토)		
저녁				쌀밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ 준권튀김⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨			 추석								
				514	20	132	337	14	83	458	19	258									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)																			
일자				28(월)			29(화)			30(수)											
저녁				쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 호박나물 배추김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨											
				346	19	87	391	18	74	364	15	125									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)																			
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		훈제오리고기								
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산		국내산								
	국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산								
	수산물		식육·어육 가공품																		
	임연수		베이컨		돈가스		훈제오리		함박스테이크		치킨가스		미트볼		완자						
미국산		돼지고기:		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		닭고기:		돼지고기:국내산 닭고기: 국내산		돼지고기:국내산							