

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑥⑩/동치미	2 시리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	3:개천절
점심	▲ 단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주세요. 자녀에게도 알려주어 해당식품 섭취 시, 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.2~0.4%로 제공됩니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 점심을 계산하였습니다.			죽미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 얼무김치⑥⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 홍시깍두기⑤⑥⑨	 개천절 10월 3일 개천절을 우리 민족 최초로 국경일로 선포한 것을 기념하는 날입니다.
1-2세				413/12	320/15	
3-5세				590/18	458/22	
오후간식 1				멸치감가루섞음밥⑤⑥/흰우유②	연근튀김⑤⑥/ 흰우유②	
열량/단백질				199/9	204/8	
오후간식 2				밀크롤인①②⑤⑥⑩	골드키위&코코	
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날	10
점심	 대체 공휴일 Today is a holiday.	현미누룽지죽/동치미	크로와상②⑤⑥/흰우유②	단호박죽/사과	계란콩나물국밥①⑤⑩ 간소새우⑤⑥⑨⑩ 고들단무지⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ 저당떡볶이요플레②	크로와상①②⑤⑥/흰우유②
1-2세		306/7	368/8	310/9		410/11
3-5세		438/11	527/12	443/14		587/17
오후간식 1		삼색잡채⑤⑥/흰우유②	두부스틱⑤⑥/아몬드브리즈	시리얼토핑토마토범벅⑤⑥⑩/흰우유②		
열량/단백질		220/9	200/4	133/6		
오후간식 2		바나나	마시는요플레②	미니콜라떡②⑤⑥		
오전간식	12	13	14	15	16	17
점심	대개살채소죽⑤⑥/동치미	군고구마/포도/흰우유②	오곡시리얼⑤⑥/흰우유②	베이글⑤⑥/크림치즈②/흰우유②	참깨콩나물죽⑤/동치미	미니치즈롤인①②⑤⑥⑩/흰우유②
1-2세	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 백김치	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 홍시깍두기⑤⑥⑨	죽두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭살유자청조림⑤⑥⑩ 깨끗나물⑤⑥ 백김치	차조밥 두부미역국⑤ 귀바로우⑤⑥⑩ 양상추오렌지샐러드②⑤ 홍시깍두기⑤⑥⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 혼제오리찜①②⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤ 모듬채소장아찌⑤⑥ 백김치	나폴리탄스파게티 ②⑥⑩⑩ 파슬리수프②⑥ 요거트파일샐러드②⑤ 오이파클
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13	320/9
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19	458/13
오후간식 1	한입군만두①⑤⑥⑩⑩/흰우유②	두부들기름구이⑤/양념장⑤⑥/흰우유②	도미어콘파자①②⑤⑥/마시는요플레②	사과/떡볶이요플레②	계란물만두국①⑤⑥⑥/흰우유②	
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10	
오후간식 2	애플망고주스	딸기잼썩스콘①②⑤⑥	배도라지주스	미니콜약과⑥	밀감푸딩	
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23	24
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑩/조각식빵⑥/흰우유②	새우살채소죽⑨/슬라이스치즈②	경주찰보리밥①⑤/두유⑤+미숫가루⑤	대구살채소죽⑤⑥/배	치즈감자타락죽②⑤	바나나/흰우유②
1-2세	팥밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤감자커리무침⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨	홍국잡쌀밥 유부주머니전골⑤⑥⑩⑩ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤⑥/구운김 백김치	렌틸콩자장덮밥②⑤⑥⑩⑩ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 삼사먹는제육볶고기⑤⑥⑩ 양배추참죽염쌈장⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑩⑩/스위트칠리소스 애호박당근볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨	환살밥(1/2공기) 멸치다시마육수떡국⑤ 동그랑땡①⑥⑩ 백김치
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16	354/12
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23	507/18
오후간식 1	바나나/떡볶이요플레②	토마토스파게티⑤⑥⑩/흰우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/흰우유②	사골국수⑤⑥⑩/치즈②	구운계란①/오렌지/흰우유②	
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9	
오후간식 2	유기농사과배주스	마들렌①②⑤⑥	떡볶이요플레②	바나나	복숭아푸딩⑩	
오전간식	26	27	28	29	30	31
점심	스크램블에그①/사과/흰우유②	영양탕죽⑤/동치미	호두파운드케이크①②⑤⑥⑩/흰우유②	전복채소죽⑤/동치미	흑임자고구마죽/오렌지	안홍편죽⑤⑥/흰우유②
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9	356/13
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14	509/19
오후간식 1	연두부⑤/양념장⑤⑥/흰우유②	딸기잼치즈샌드위치②⑤⑥/흰우유②	허니버터감자구이②⑤/포도/통굴레차	볶음우동⑤⑥⑩⑩/마시는요플레②	밀크롤인①②⑤⑥⑩/흰우유②	
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10	
오후간식 2	블루베리주스	구운계란①	두유⑤	휘낭시에⑤⑥	망고푸딩	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯					
원산지 표시	소고기(국내산·한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 쌀·잡쌀, 전쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미(국내산), 배추김치·배추(국내산), 고춧가루(국내산), 얼갈이겉절이·얼갈이배추(국내산), 고춧가루(국내산), 봄동겉절이·봄동(국내산), 고춧가루(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부(국내산), 참조기(국내산), 낙지(중국), 명태, 동태(러시아산), 고등어(국내산), 갈치(국내산), 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 진미채(페루산), 오징어살채(페루산), 코다리(러시아산), 아귀살(중국산), 쭈꾸미(태국), 전복(국내산), 새우살(중국산), 방어(국내산), 양볼락(미국산) 돈까스:돈육(국내산), 생선까스:명태(러시아산), 동그랑땡:돈육(국내산), 햄/소세지/미트볼/너비야니/섭산적:돈육(국내산), 소고기(국내산), 치킨커널:닭(국내산), 베이컨:돈육(미국산), 참치:가다랑어(원양산), 훈제오리:오리(국내산), 미트볼:닭고기(국내산), 돈육(국내산), 어묵:연육(미국산, 중국산), 오징어탕수:오징어(중국산), 합박스테이크:돈육(국내산) ※ 주문 업체 상황에 따라 원산지 표시 사항이 변경될 수 있습니다.					