

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	※ 레시피 바로가기	초코씨리얼5.6+우유2	멜론	미숫가루5+치즈2	당근스타+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심		흑미밥 육개장5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 순두부찜5(+양념장5.6) 애호박나물5.6 백김치9	백미밥 근대된장국5.6 채소스프램블에그1.2.5 감자당근볶음5.6 깍두기9	돈육하이라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 물만둣국5.6.10 오이무침 백김치9	기장밥 유부된장국5.6 힘박스테이크1.5.6.10.12.16 (+소스5.6.12.16) 사과파프리카샐러드5.6 배추김치9	토마토스파게티 2.5.6.12.15.16.18 크림스프1.2.5.6.15.16 깍두기9 멜론
오후간식		수제비5.6	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	쌀과자5.6+우유2	후리가케주먹밥5	♥
열량/단백질		412/16	417/25	404/16	427/19	301/8
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	감귤	단호박죽	감귤	크림스프1.2.5.6.15.16	파프리카스타+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 백김치9	수수밥 무된장국5.6 돈육불고기5.6.10 표고버섯감자조림5.6 배추김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 닭살굴소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 깍두기9	소고기연근볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 미소장국5.6 청포묵채소무침5.6 백김치9	참쌀밥 달걀찜국1 두부조림5.6 김구이 깍두기9	제육덮밥5.6.10 다시마양파국5.6 배추김치9 요구르트2
오후간식	패스츨리빵1.2.6+우유2	다진당근부추전1.5.6	간장비빔국수5.6+요구르트2	오곡롤5.6+우유2	참치주먹밥5	♥
열량/단백질	419/12	403/14	406/14	393/12	397/14	299/10
일자	14(월)	15(화)	16(수) 생일잔치	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	포도	씨리얼5.6+우유2	포도	채소주스+오곡롤5.6	오이스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국9 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 숙주나물 배추김치9	김밥1.5.6.10.15 미역국5.6 순살치킨5.6.15 (*원산지:국내산) 파프리카과일샐러드1.5 깍두기9	돈육데리아까덮밥5.6.10.15.18 황태국5.6 토마토채소오리엔탈무침5.6.12 백김치9	흑미밥 버섯된장국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 백김치9	오므라이스1.5.12 채소당면국5.6 배추김치9 복숭아
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	찐만두5.6.10	케익1.2.5.6+우유2	찐감자+우유2	유부초밥5.6	♥
열량/단백질	417/14	418/14	431/15	380/16	428/20	286/8
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석식단	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	복숭아	참깨채소죽	복숭아			
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	기장밥 감자된장국5.6 고등어구이5.6.7 상추새콤무침5.6 깍두기9	백미밥 두부탕국5.6 돼지갈비찜5.6.10 잡채5.6 배추김치9			
오후간식	카스테라빵1.2.6+우유2	우동5.6	약과1.2.5.6+우유2			
열량/단백질	430/14	397/15	387/14			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 삼삼데이	※ 9월 제철 식재료 안내 🍅 과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 귤 🥬 채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물 🐟 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		
오전간식	배	후르트링씨리얼5.6+우유2	배			
점심	백미밥 배추맑은국5.6 두부부침5.6(+양념장5.6) 표고버섯어묵볶음5.6 깍두기9	수수밥 아욱된장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 브로콜리코울슬로1.5 배추김치9	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 토마토달걀볶음1.5.12 김자반5 배추김치9			
오후간식	휘낭시에빵1.2.6+우유2	영양주먹밥5	잼샌드위치1.2.5.6+우유2			
열량/단백질	416/12	437/15	393/14			

▶ 9월 감색 표고버섯 : [9월 감색 표고버섯] 표고버섯감자조림 ① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵볶음
표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

삼삼데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·동태)	오징어	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	원양산	—	
	*식고기 국산은 한우육우젓소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	함박스테이크[4일]	햄[16일]	동그랑땡전[18일]	돈까스[29일]			
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산				
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.산 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 달걀, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	※ 레시피 바로가기	초코씨리얼5.6+우유2	멜론	미숫가루5+치즈2	당근스타+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심		흑미밥 육개장5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 순두부찜5(+양념장5.6) 애호박나물5.6 백김치9	백미밥 근대된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 감자당근볶음5.6 깍두기9	돈육하이라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 물만둣국5.6.10 오이무침 백김치9	기장밥 유부된장국5.6 힘박스테이크1.5.6.10.12.16 (+소스5.6.12.16) 사과파프리카샐러드5.6 배추김치9	토마토스파게티 2.5.6.12.15.16.18 크림스프1.2.5.6.15. 16 깍두기9 멜론
오후간식		수제비5.6	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	쌀과자5.6+우유2	후리가게주먹밥5	♥
열량/단백질		634/24	642/39	621/25	657/29	463/12
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	감귤	단호박죽	감귤	크림스프1.2.5.6.15.16	파프리카스타+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 백김치9	수수밥 무된장국5.6 돈육불고기5.6.10 표고버섯감자조림5.6 배추김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 달걀굴소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 깍두기9	소고기연근볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 미소장국5.6 청포묵채소무침5.6 백김치9	참쌀밥 달걀찜국1 두부조림5.6 김구이 깍두기9	제육덮밥5.6.10 다시마양파국5.6 배추김치9 요구르트2
오후간식	패스츨리빵1.2.6+우유2	다진당근부추전1.5.6	간장비빔국수5.6+요구르트2	오곡롤5.6+우유2	참치주먹밥5	♥
열량/단백질	645/19	620/22	625/21	605/19	611/22	460/15
일자	14(월)	15(화)	16(수) 생일잔치	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	포도	씨리얼5.6+우유2	포도	채소주스+오곡롤5.6	오이스탁+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국9 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 숙주나물 배추김치9	김밥1.5.6.10.15 미역국5.6 순살치킨5.6.15 (*원산지:국내산) 파프리카와일샐러드1.5 깍두기9	돈육데리야끼덮밥5.6.10.15.18 황태국5.6 토마토채소오리엔탈무침5.6.12 백김치9	흑미밥 버섯된장국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 백김치9	오므라이스1.5.12 채소당면국5.6 배추김치9 복숭아
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	찐만두5.6.10	케익1.2.5.6+우유2	찐감자+우유2	유부초밥5.6	♥
열량/단백질	641/21	643/21	891/34	585/25	658/30	440/12
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석식단	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	복숭아	참깨채소죽	복숭아			
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	기장밥 감자된장국5.6 고등어구이5.6.7 상추새콤무침5.6 깍두기9	백미밥 두부탕국5.6 돼지갈비찜5.6.10 잡채5.6 배추김치9			
오후간식	카스테라빵1.2.6+우유2	우동5.6	약과1.2.5.6+우유2			
열량/단백질	661/22	610/23	596/22	※ 9월 제철 식재료 안내		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 삼삼데이			
오전간식	배	후르츠씨리얼5.6+우유2	배			
점심	백미밥 배추맑은국5.6 두부부침5.6(+양념장5.6) 표고버섯어묵볶음5.6 깍두기9	수수밥 아욱된장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 브로콜리코울슬로1.5 배추김치9	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산 한우) 토마토달걀볶음1.5.12 김치반5 배추김치9	과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 귤 채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		
오후간식	휘낭시에빵1.2.6+우유2	영양주먹밥5	잼샌드위치1.2.5.6+우유2			
열량/단백질	640/19	672/23	604/21			

▶ **9월 갈색 표고버섯** 표고버섯감자조림 ① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵볶음
표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

삼상데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3월 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(후일 재의)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·동태)	오징어	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	원양산	—
	*식고기 국산은 한우육유청소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	합박스테이크[4일]		햄[16일]	통고랑맹전[18일]		돈까스[29일]
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산		
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19장* 20아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 소와, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													