

## 건강하고 맛있는 9월 식단표

담당 원장

	401/20	001(±1)	201(1)	501/=>						
날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)					
	+L T HL	[생일축하밥상] 보리밥	*Inihi	717141	7 A A A 7 71 H O HL					
	차조밥	_	현미밥	기장밥	굴소스소고기볶음밥5,18					
점심	오징어무국5,6,17	소고기미역국	버섯국5,6	감자수제비국5,6	열무된장국5,6					
	햄파프리카볶음	돼지고기잡채5,6,10	<b>닭살데리야끼조림</b> 5,6,15,18	해물완자전1,5,6,9,17	물만두/간장5,6,10					
	단배추나 <del>물</del> 5,6	콩나물무침5	양배추나 <del>물</del> 5,6	<u>브로콜리참깨나물</u> 5,6	배					
	깍두기9	수박	깍두기9	배추김치9	깍두기9					
	우유2	배추김치9	우유2	요플레	<del>우유</del> 2					
		장요구르트2								
방과후 간식	찐고구마	무지개떡	베이컨떡볶이 미니우동		마늘빵					
열량/단백질/칼슘/철	417/20.04/261.81/1.7	471/11.32/183.42/3.11			453/15.82/286.16/2.48					
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)					
	[다채롭데이]	보리밥	현미밥	기장밥	참치야채마요덮밥1,13					
	차조밥	순두부된장국5,6	연극(급 양송이스프2,6	팽이버섯맑은국5,6	유부장국5,6					
	모둠어묵탕	돼지고기 <b>양념구이</b> 5,6,10			•					
점심	두부조림5,6	<b>무생채</b> 5,6	돈까스/소스1,5,6,10,12	훈제오리야채볶음1,5,6,10	떡갈비구이5,6,10 내기					
	<u> 감자채볶음</u> 1,5,6	토마토12	양상추사과무침	곱창김구이/간장	사과					
	깍두기9	배추김치9	깍두기9	배추김치9	깍두기					
	<del>우유</del> 2	장요구르트2	<del>우유</del> 2	마이픽	우유2					
방과후 간식	 게살죽	절편	토마토파스타	<u> </u>	게챱떡볶이 게챱떡볶이					
열량/단백질/칼슘/철	441/15.83/490.56/2.35	447/18.12/214.11/3.47	475/16.85/246.88/2.07	479/18.42/87.29/2.91	480/21.09/259.12/1.93					
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)					
		보리밥		[다채롭데이]						
	차조밥	청경채맑은국9	현미밥	기장밥	하이라이스 <sub>1,5,10</sub>					
	<b>떡만둣국</b> 1,5,6	오리양파볶음13	<u>안매운육개장</u> 5,10	' 8 년 애호박새우젓국9	맑은무채국5,6					
74.41	<b>돼지고기숙주볶음</b> 5,6,10	소의 8기뉴돔 13 참나물무침5,6	비엔나야채볶음2,5,6,10	부추계란말이1,5	탕수육/소스5,6,10					
점심	연근조림13	점되출구점5,6 포도	미역줄기나물5,6	무무게단할이,5 진미채간장조림1,2,5,6,17	후르츠칵테일					
	깍두기9		깍두기9		깍두기9					
	<del></del>	배추김치9	<b>우유</b> 2	배추김치9	<del></del>					
		장요구르트2		요플레						
방과후 간식	김가루주먹밥	꿀백설기	웨지감자튀김	크림스프/식빵토핑	어묵탕					
열량/단백질/칼슘/철	480/21.52/294.77/4.47	479/16.36/183.49/2.57	480/18.14/299.04/2.61	436/20.07/205.42/2.45	480/14.87/241.45/2.42					
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)					
	차조밥	보리밥	현미밥	보리밥	오색비빔밥5					
	감자양파국	아욱된장국5,6	마은통태무국 말은통태무국	콩나물국5	달걀국 <sub>1,5,6</sub>					
	년 5 · · 너비아니구이 <sub>5,6,10</sub>	소고기메추리알장조림5,6,16	두부구이/양념장 <sub>1,5,6</sub>	순살고등어구이5,6,7	팝콘치킨1,5,6,15					
점심	어묵피망볶음5,6	애호박나물9	숙주나물무침	김자반5	바나나					
	깍두기9	파인애플청크	깍두기9	배추김치9	깍두기9					
	우유2	배추김치9	우유2	마이픽	우유2					
	7-11-2	장요구르트2	Τπ2	' ' ' '	Τπ2					
방과후 간식	찐계란	방울증편	간장닭튀김	궁중떡볶이	까르보나라스파게티					
열량/단백질/칼슘/철	472/16.63/225.12/1.56	403/14.04/188.24/3.24	462/21.68/413.12/7.55	466/23.53/121.88/3.06	478/22.19/279.19/2.02					
날짜	29일(월)	30일(화)	-		CAN STORY					
	차조밥	기장밥								
	두부감자된장국	단배추된장국5,6								
	닭살채소볶음5,15	소불고기당면볶음5,6,16								
점심	카레감자조림	오이나물5,6								
	깍두기9	귤								
	•	배추김치9	7 k 17	K (See Fr						
	우유2	장요구르트2								
방과후 간식	참치야채주먹밥	시리얼/우유								
열량/단백질/칼슘/철	480/26.25/239.58/2.37	411/15.07/180.33/2.20								

※ 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.

	쌀		소고기	CH XI	돼지고기		닭고기	오리고기	달걀			
	밥	죽	7.27	게시.	게시포기		17-1	고의 <b>고</b> 기	2.5			
원산지	국내산	국내산	국내산(한우	) 국내	국내산		국내산	국내산	국내산			
표시	배추김치		콩		수산물							
-	배추	고춧가루	두부류	콩	오징	오징어 멸치		참치(다랑어)	진미채			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	산	국내산	원양산	페루산			
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류											
유발물질	(굴, 전복, 홍합 포함) ⑮잣											
	*아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.											
표기	*알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.											