



건강하고 맛있는 9월 식단표

담당 원장

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
점심	차조밥 오징어무국 ^{5,6,17} 햄파프리카볶음 단배추나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹ 우유 ²	[생일축하발상] 보리밥 소고기미역국 돼지고기잡채 ^{5,6,10} 콩나물무침 ⁵ 수박 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 버섯국 ^{5,6} 닭살테리아끼조림 ^{5,6,15,18} 양배추나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹ 우유 ²	기장밥 감자수제비국 ^{5,6} 해물완자전 ^{1,5,6,9,17} 브로콜리참깨나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹ 요플레	굴소스소고기볶음밥 ^{5,18} 열무된장국 ^{5,6} 물만두/간장 ^{5,6,10} 배 깍두기 ⁹ 우유 ²
방과후 간식	찐고구마	무지개떡	베이컨떡볶이	미니우동	마늘빵
열량/단백질/칼슘/철	417/17.84/177.81/1.62	443/11.21/179.94/2.54	480/25.08/203.64/2.49	436/16.84/181.99/2.13	453/13.62/202.16/2.40
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
점심	[다채롭데이] 차조밥 모듬어묵탕 두부조림 ^{5,6} 감자채볶음 ^{1,5,6} 깍두기 ⁹ 우유 ²	보리밥 순두부된장국 ^{5,6} 돼지고기양념구이 ^{5,6,10} 무생채 ^{5,6} 토마토 ¹² 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 양송이소프 ^{2,6} 돈까스/소스 ^{1,5,6,10,12} 양상추사과무침 깍두기 ⁹ 우유 ²	기장밥 팽이버섯맑은국 ^{5,6} 훈제오리아채볶음 ^{1,5,6,10} 곱창김구이/간장 배추김치 ⁹ 마이픽	참치야채마요덮밥 ^{1,13} 유부장국 ^{5,6} 떡갈비구이 ^{5,6,10} 사과 깍두기 ⁹ 우유 ²
방과후 간식	게살죽	절편	토마토파스타	도넛피자	케찹떡볶이
열량/단백질/칼슘/철	441/13.63/196.56/2.27	447/18.12/214.11/3.47	475/14.65/162.88/1.99	479/18.42/87.29/2.91	480/18.89/175.12/1.85
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
점심	차조밥 떡만둣국 ^{1,5,6} 돼지고기숙주볶음 ^{5,6,10} 연근조림 ¹³ 깍두기 ⁹ 우유 ²	보리밥 청경채맑은국 ⁹ 오리양파볶음 ¹³ 참나물무침 ^{5,6} 포도 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 안매운육개장 ^{5,10} 비엔나야채볶음 ^{2,5,6,10} 미역줄기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹ 우유 ²	[다채롭데이] 기장밥 애호박새우젓국 ⁹ 부추계란말이 ^{1,5} 진미채간장조림 ^{1,2,5,6,17} 배추김치 ⁹ 요플레	하이라이스 ^{1,5,10} 맑은무채국 ^{5,6} 탕수육/소스 ^{5,6,10} 후르츠카테일 깍두기 ⁹ 우유 ²
방과후 간식	김가루주먹밥	꿀백설기	웨이감자튀김	크림스프/식빵토픽	어묵탕
열량/단백질/칼슘/철	480/19.32/210.77/4.39	479/16.36/183.49/2.57	480/15.94/215.04/2.53	436/20.07/205.42/2.45	480/12.67/157.45/2.34
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
점심	차조밥 감자양파국 너비아니구이 ^{5,6,10} 어묵피망볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹ 우유 ²	보리밥 아욱된장국 ^{5,6} 소고기메추리알장조림 ^{5,6,16} 애호박나물 ⁹ 파인애플청크 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²	현미밥 맑은통태무국 두부구이/양념장 ^{1,5,6} 숙주나물무침 깍두기 ⁹ 우유 ²	기장밥 단배추된장국 ^{5,6} 소불고기당면볶음 ^{5,6,16} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹ 요플레	오색비빔밥 ⁵ 달걀국 ^{1,5,6} 팍콘치킨 ^{1,5,6,15} 굴 깍두기 ⁹ 우유 ²
방과후 간식	찐계란	방울송편	간장달튀김	초코빵	까르보나라스파게티
열량/단백질/칼슘/철	472/14.43/141.12/1.48	463/13.80/190.01/3.25	462/19.48/329.55/7.47	386/13.39/146.33/2.01	469/19.93/197.59/1.81
날짜	29일(월)	30일(화)			
점심	차조밥 두부감자된장국 닭살채소볶음 ^{5,15} 카레감자조림 깍두기 ⁹ 우유 ²	보리밥 콩나물국 ⁵ 순살고등어튀김 ^{5,6,7} 김자반 ⁵ 바나나 배추김치 ⁹ 장요구르트 ²			
방과후 간식	참치야채주먹밥	오색송편			
열량/단백질/칼슘/철	468/22.69/154.83/2.23	469/22.72/194.81/3.09			

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

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	
	밥	죽						
		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발물질 표기	배추김치		콩		수산물			
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. *알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.							