

· — · { 노원구 } · — ·

9월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 9월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
아침			소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	전복죽 ⑧ 배추김치 ⑨	쇠고기주먹밥 ⑤⑩	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬
점심			백미밥 미소장국 ⑤⑥ 새우채소볶음 ⑤⑥⑨ 연근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 부추맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 애호박된장국 ⑤⑥ 감자고로케 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 사골짜국 ⑧ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 도라치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁			굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑤⑩ 콩가루배추국 ⑤⑥ 김밥이튀김 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 두부맑은국 ⑤ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 오징어묵국 ⑦ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청로묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 고등어살연조림 ⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식			복숭아(백도) ⑪ 호상요구르트 ②	치즈케이크 ①②⑥ 우유 ②	무지개떡 우유 ②	짜장떡볶이 ⑤⑥ 보리차	배 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)			1334.4/48.9	1319/49	1493.8/56.2	1251.1/47.5	1301.5/47.1
	6	7	8	9	10	11	12
아침	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩	동태살죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	참치주먹밥 ⑤ 과채주스	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 호상요구르트 ②	우영주먹밥 ⑤⑥
점심	참쌀현미밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑬ 감자채당근볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합탕 ⑧ 훈제오리구이 아욱나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 만두국 ⑤⑥⑩ 임연스구이 ⑤⑥ 표고버섯나물 깍두기 ⑨	잡곡밥 조랭이떡이떡국 ⑤⑥ 콩나물도유불고기 ⑤⑥⑩ 양배추수삼+쌈장 깍두기 ⑨	기장밥 달걀찜국 ① 두부부침+양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 무채양파국 ⑤⑥ 땅콩우유조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마국 ⑤⑥ 코다리조림 ⑤⑥ 메추리알샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 새우맑은국 ⑨ 두부찌개+김치볶음 ⑤⑨ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 어묵탕 ⑤⑥ 재육볶음 ⑤⑥⑩ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 단호박꽃찜 배추김치 ⑨	백미밥 북어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 가지양파국 ⑤⑥ 쇠고기잡살구이 ⑤⑬ 브로콜리채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살치리소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ 코울슬로샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 두부찌개 ⑤ 간장해물찜 ⑤⑥⑦⑩ 단호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	수제바나나우유 ② 견과류 ④⑫	달걀도스트 ①②⑥ 우유 ②	치즈스틱 ②⑤ 호상요구르트 ②	토마토스파게티 ⑥⑩⑫	수박하채 ②	노란시루떡 ⑤ 우유 ②	바라떡 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1247.5/49.8	1301.5/51.9	1273.6/57	1232/49.2	1430.7/55.8	1314.6/53.6	1442.6/58.7
	13	14	15	16	17	18	19
아침	건새우주먹밥 ⑨	부추닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	영양주먹밥 ⑤ 우유 ②	미니와플 ①②⑥ 우유 ②	치즈주먹밥 ②⑤
점심	흑미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 완자전 ①⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 새우맑은국 ⑨ 브로콜리달걀볶음 ①⑤ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 채개장 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 오이부추무침 배추김치 ⑨	차조밥 들깨수제비 ⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 고구마샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑬ 무생채 배추김치 ⑨	간동돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 유부김치국 ⑤⑨ 양상추샐러드(레몬드레싱) 군만두 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	차조밥 김국 ⑤⑥⑨ 참치채소볶음 ⑤ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯찌개 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	닭고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 실파미소장국 ⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 대구살조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 빼어난돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑧ 건파래자반 깍두기 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 열무나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다슬기된장국 ⑤⑥ 치즈달걀찜 ①② 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	피자빵 ②⑥⑩⑫⑬ 우유 ②	모닝빵+딸기잼 ①②⑥ 우유 ②	키위 호상요구르트 ②	잔용수수 우유 ②	밤설기 엑산요구르트 ②	쌀씨리얼+우유 ②	청포도 호상요구르트 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1476.9/47.5	1326.1/58.7	1348.2/49.1	1548.8/57.7	1391/48.4	1401.9/56.5	1277.6/54.3
	20	21	22	23	24	25(추석)	26
아침	다진유부주먹밥 ⑤⑥	두부들깨죽 ⑤ 배추김치 ⑨	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	녹두죽 배추김치 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 오렌지주스	전빵 ⑥ 우유 ②	밥새우주먹밥 ⑤⑨
점심	흑미밥 안매운김치국 ⑨ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달걀양파국 ①⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥⑬ 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 치즈달걀찜 ①②⑤ 아욱나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 순두부찌개 ①⑤ 돼지고기떡찜 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 양송이된장국 ⑤⑥ 바나나사과키위샐러드 ② 배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑬ 두부버섯스테이크 ①⑤⑥⑫ 무조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 애호박새우전국 ⑨ 닭갈비 ①⑤⑥⑫⑬ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 청국장찌개 ⑤ 해물파전 ①⑤⑥⑦⑩ 파리고추메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 크림스프 ②⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(딸기드레싱) 깍두기 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 깍두기 ⑤⑥ 무청나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 호박임원장국 ⑤⑥ 갈치살무조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 사골떡국 ⑩ 동그랑조림 ⑤⑥⑩⑬ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 배추맑은국 ⑩ 삼겹살구이 ⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑨
간식	미니약과 ⑥ 우유미숫가루 ②⑤	으깬고구마범벅 ①⑤ 우유 ②	단호박견과류찜 ④⑫⑭ 매실차	약식 우유 ②	찐감자 우유 ②	송편 식혜	증편 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1641.8/52.8	1444.1/50.7	1373.2/52.1	1390.2/53.5	1513.3/59.8	1503.1/47.5	1433.8/49.8
	27	28	29	30			
아침	두부주먹밥 ⑤ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	애호박죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
점심	차조밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 진미채무침 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	흑미밥 김치어묵국 ⑤⑥⑨ 돼지고기수육 ⑩ 가지들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 닭개장 ⑤⑥⑬ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리숙회(흑임자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨			
저녁	백미밥 부추들깨국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑬ 견구이 배추김치 ⑨	백미밥 달걀국 ① 순살가지미찜 ⑤⑥ 오이배무침 배추김치 ⑨	간장주꾸미덮밥 ⑤⑥ 사골당면국 ⑬ 숙주김가루무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우렁이된장국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 도라지들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
간식	깍두기비빔국수 ⑤⑥	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 등글레차	베이컨크림리조토 ②⑩			
열량(kcal)/단백질(g)	1425.5/54.5	1327.9/58.1	1367.7/47.7	1440.3/52			

2026년 9월 일반형(중고등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
아침			소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	전복죽 ⑧ 배추김치 ⑨	쇠고기주먹밥 ⑤⑩	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬
점심			백미밥 미소장국 ⑤⑥ 새우채소볶음 ⑤⑥⑨ 연근모듬 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 부추맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기잡채덮밥 애호박된장국 ⑤⑥⑩ 감자고로케 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 사골짜국 ⑧ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 도라치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁			굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑤⑩ 콩가루배추국 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 두부맑은국 ⑤ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 오징어묵국 ⑦ 돼지고기강장 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청로묵구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 고등어살연장조림 ⑤⑥⑦ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식			복숭아(백도) ⑪ 호상요구르트 ②	치즈케이크 ①②⑥ 우유 ②	무지개떡 우유 ②	짜장떡볶이 ⑤⑥ 보리차	배 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)			1602.9/58.7	1561.4/60.7	1794.9/70.3	1554.5/60.3	1541/58.3
	6	7	8	9	10	11	12
아침	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩	동태살죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	참치주먹밥 ⑤ 과채주스	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 호상요구르트 ②	우영주먹밥 ⑤⑥
점심	참쌀현미밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑬ 감자채당근볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합탕 ⑧ 훈제오리구이 아욱나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 만두국 ⑤⑥⑩ 임연스구이 ⑤⑥ 표고버섯나물 깍두기 ⑨	잡곡밥 조랭이떡이떡국 ⑤⑥ 콩나물도유불고기 ⑤⑥⑩ 양배추수삼+쌈장 깍두기 ⑨	기장밥 달걀찐국 ① 두부부침+양념장 깍두기 ⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 무채양파국 ⑤⑥ 땅콩우유조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마국 ⑤⑥ 코다리조림 ⑤⑥ 메추리알샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 새우맑은국 ⑨ 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 어묵탕 ⑤⑥ 재육볶음 ⑤⑥⑩ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 단호박꽃찜 배추김치 ⑨	백미밥 북어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 가지양파국 ⑤⑥ 쇠고기잡살구이 ⑤⑬ 브로콜리채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살칠리소스볶음 ⑤⑥⑬ 코울슬로샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 두부찌개 ⑤ 간장해물찜 ⑤⑥⑨⑦⑩ 단호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	수제바나나우유 ② 견과류 ④⑬	달걀토스트 ①②⑥ 우유 ②	치즈스틱 ②⑤ 호상요구르트 ②	토마토스파게티 ⑥⑩⑫	수박하채 ②	노란시루떡 ⑤ 우유 ②	바라떡 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1487.8/62.8	1539.7/64.5	1552/71.1	1468.6/61.9	1732.4/70.8	1606/66.6	1727.5/73.6
	13	14	15	16	17	18	19
아침	건새우주먹밥 ⑨	부추닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	영양주먹밥 ⑤ 우유 ②	미니와플 ①②⑥ 우유 ②	치즈주먹밥 ②⑤
점심	흑미밥 청경채맑은국 완자전 ①⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 새우맑은국 ⑨ 브로콜리달걀볶음 ①⑤ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 채개장 ⑤⑥ 쇠고기강조림 ⑤⑥⑬ 오이부추무침 배추김치 ⑨	차조밥 돌깨수제미 ⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 고구마샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑬ 무생채 배추김치 ⑨	간동돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 유부김치국 ⑤⑨ 양상추샐러드(레몬드레싱) 군만두 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	차조밥 김국 ⑤⑥⑨ 참치채소볶음 ⑤ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기장독떡이 ⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯찌개 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	닭고기카레라이스 ⑤⑤⑬ 실파미소장국 ⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 대구살조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 빼어난돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑧ 건파래자반 깍두기 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 열무나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다슬기된장국 ⑤⑥ 치즈달걀찜 ①② 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	피자빵 ②⑥⑩⑫⑬ 우유 ②	모닝빵+딸기잼 우유 ②	키위 호상요구르트 ②	찐옥수수 우유 ②	밤설기 엑산요구르트 ②	쌀씨리얼+우유 ②	청포도 호상요구르트 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1772.7/58.8	1569.9/73.6	1654/6.8	1867.5/72.3	1659.2/60	1749.9/72.1	1501.8/67.2
	20	21	22	23	24	25(추석)	26
아침	다진유부주먹밥 ⑤⑥	두부들깨죽 ⑤ 배추김치 ⑨	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	녹두죽 배추김치 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 오렌지주스	전빵 ⑥ 우유 ②	밥새우주먹밥 ⑤⑨
점심	흑미밥 안매운김치국 ⑨ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달걀양파국 ①⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥⑬ 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 치즈달걀찜 ①②⑤ 아욱나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 순두부찌개 ①⑤ 돼지고기떡찜 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 양송이된장국 ⑤⑥ 바나나사과키위샐러드 ② 배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑬ 두부버섯스테이크 ①⑤⑥⑫ 무조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 애호박새우전국 ⑨ 닭갈비 ①⑤⑥⑫⑬ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 청국장찌개 ⑤ 해물파전 ①⑤⑥⑦⑩⑫ 파리고추메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 크림스프 ②⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(딸기드레싱) 깍두기 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 갯잎참치전 ①⑤⑥ 무청나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 호박임원진장국 ⑤⑥ 갈치살무조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 사골떡국 ⑩ 동그랑조림 ⑤⑥⑩⑬ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 배추맑은국 삼겹살구이 ⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑨
간식	미니약과 ⑥ 우유미숫가루 ②⑤	으깬고구마범벅 ①⑤ 우유 ②	단호박견과류찜 ④⑬⑭ 매실차	약식 우유 ②	찐감자 우유 ②	송편 식혜	증편 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	2011.1/66.8	1729.6/63	1632.1/65	1658.1/66.8	1816.6/74.9	1963.3/61.6	1712.9/61.8
	27	28	29	30			
아침	두부주먹밥 ⑤ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	애호박죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
점심	차조밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 진미채무침 ⑤⑥⑦ 배추김치 ⑨	흑미밥 김치어묵국 ⑤⑥⑨ 돼지고기숙육 ⑩ 가지들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 닭개장 ⑤⑥⑬ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리숙회(흑임자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
저녁	백미밥 부추들깨국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑬ 진미채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀국 ① 순살가지미찜 ⑤⑥ 순살가래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장주꾸미덮밥 ⑤⑥ 사골당면국 ⑬ 숙주김가루무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우렁이된장국 ⑤⑥ 달걀강조림 ①⑤⑥ 도라지들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
간식	갯잎비빔국수 ⑤⑥	마들렌 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 등글레차	베이컨크림리조토 ②⑩			
열량(kcal)/단백질(g)	1704.8/68.1	1576/72.9	1704.6/60.5	1745.1/65.8			