

· — · { 노원구 } · — ·

10월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 10월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
					1	2	3
아침					건새우주먹밥 ⑨	쌀시리얼+우유 ②	채소죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
점심	<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.				굴소스해물덮밥 ⑤⑨⑩⑪⑫ 어묵국 ⑤⑥ 두부김치 ⑤⑥⑫ 흑임자연근샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 오징어찌개 ⑤⑥⑦ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑫ 상추사과무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁					참쌀현미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 부추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 미소된장국 ⑤⑥ 가지미조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치비빔밥 ⑤⑥⑬ 건새우콩나물국 ⑤⑨ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식					바나나 우유 ②	무지개떡 우유 ②	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)					1626.9/61.7	1596/71.3	1870.6/78.9
	4	5	6	7	8	9	10
아침	김가루주먹밥 ⑤⑥	참치채소죽 배추김치 ⑨	전빵 ⑤⑥ 우유 ②	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	후리가게주먹밥 ⑤	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	버섯채소죽 배추김치 ⑨
점심	참쌀현미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 닭가슴살가지볶음 ⑤⑥⑬ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 우렁면장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 양배추수삼&쌈장 깍두기 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 소갈비찜 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	추가밥 해물완자전 ⑤⑨ 김치된장국수 ⑥⑨ 쌈밥 ① 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 수제비 ⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 배추된장국 ⑤⑥ 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑬ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑦⑬ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	흑미밥 단호박돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	차조밥 들깨미역국 ⑤⑥ 대구살조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 토라국 ⑤⑥⑬ 두부채소전 ①⑤⑥ 어묵찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 감자국 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 취나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 시골떡국 ⑬ 코다리양념찜 ⑤⑥ 명품우렁조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 가지양파국 ⑤⑥ 안매운오징어두루치기 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장달걀비빔밥 ⑤⑥⑬ 유부묵국 ⑤⑥ 무소금김 배추김치 ⑨ 고구마튀김 ⑤⑥
간식	송편 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	구운달걀 ① 옥수수차	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유 ②	파인애플 우유 ②	수제바나나우유 ② 미니약과 ①②⑤⑥	배 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1560.3/72.2	1505.0/77.6	1688.4/72.8	1586.6/69.5	1468.2/76.1	1597.6/58	1415.5/57.1
	11	12	13	14	15	16	17
아침	쇠고기주먹밥 ⑤⑬	치즈감자죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 우유 ②	우유 ② 베이글&크림치즈 ①②⑤⑥	참치주먹밥 ⑤	양송이스프 ②⑥ 크루통 ①②⑤⑥	모닝빵샌드위치 ①② ⑤⑥⑩⑫⑬ 우유 ②
점심	차조밥 김치국 ⑨ 돼지등뼈찜 ⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기 ⑨	수수밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 너비아니구이 ⑤⑥ 상추겉절이 깍두기 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 오이사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 미역장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참쌀현미밥 감자양파국 ⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑬ 청경채겉절이 깍두기 ⑨	차조밥 설렁탕+소면 ⑥⑬ 두부묵국 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 혼합설렁국 ⑬ 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 참나물겉절이 깍두기 ⑨
저녁	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 근대들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 부추새우말은국 ⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 파프리카볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 시금치말은국 ⑤⑥ 달걀스테이크 ⑤⑥⑬ 더덕무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 임연수조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	주꾸미비빔밥 ⑤⑥ 팽이버섯말은국 ⑤⑥ 가지튀김 ①⑤⑥ 고구마순들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대비빔밥 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 시래기말은국 ⑤ 카레두부비빔 ⑤⑥ 연근무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
간식	한과 ⑥ 우유 ②	카스테라 ①②⑥ 우유 ②	골드키워 호상요구르트②	가래떡구이+조청 결명자차	단감 우유 ②	백설기 우유 ②	약식 ⑤⑥ 식혜
열량(kcal)/단백질(g)	1495.9/66.9	1527.7/62.8	1481.9/59.2	1472.0/57.7	1480.5/57	1637.6/63.5	1508.0/63.3
	18	19	20	21	22	23	24
아침	멸치주먹밥 ⑤	병아리콩죽 ⑤ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	달걀토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	치즈고구마죽 ② 배추김치 ⑨
점심	기장밥 맑은콩나물국 ⑤ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀찜국 ① 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 쫄면채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 당수육 ①⑤⑥⑩ 호박고지나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 숙주말은국 ⑤⑥⑬ 쇠고기장독이 ⑤⑥⑬ 도라지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태해장국 ⑤⑨ 통기름두부구이 ⑤ 쫄면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 들깨미역국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기육개장 ①⑤⑥⑬ 불어묵조림 ⑤⑥ 부추무침 깍두기 ⑨
저녁	미트볼토마토스파게티 ②⑥⑩⑫⑬ 우동국물 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 양상추샐러드(참깨) 배추김치 ⑨	잡곡밥 무채국 ⑤⑥ 고구마닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 도토리묵채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참쌀현미밥 감자된장국 ⑤⑥ 동태살연장조림 ⑤⑥ 치커리우자청무침 배추김치 ⑨	흑미밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩ 달걀찜 ⑤⑥ 고추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 조갯살부추말은국 ⑬ 훈제오리찜 ⑤⑥ 참나물우자청무침 배추김치 ⑨	차조밥 김치국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 새송이버섯볶음 ⑤⑥	비빔밥 ⑤⑥ 시래기된장국 ⑤⑥ 두부채소볶음 ⑤⑥ 강낭콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	사과 호상요구르트②	크림빵 ①②⑥ 우유 ②	청포도 호상요구르트②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	굴 호상요구르트②	증편 수정과	감자튀김 ⑤ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1459.9/63.5	1634.5/63.2	1601.3/65.8	1490.1/57.9	1590.8/63.2	1542.4/62.8	1486.4/52.8
	25	26	27	28	29	30	31
아침	다진유부주먹밥 ⑤⑥	미역죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	우유 ② 샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	누룽지죽 배추김치 ⑨	밥새우주먹밥 ⑤⑨	밤시랭 ①②⑤⑥ 우유 ②	치즈주먹밥 ②⑤
점심	기장밥 가쓰오장국 ⑤⑥ 참치채소전 ①⑤⑥ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 미소장국 ⑤⑥ 간풍돼지고기볶음 ①⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑬ 단호박조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기장독이 ⑤⑬ 돈육어묵볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑪ 치즈달걀말이 ①②⑤ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 김치묵국 ⑤⑥ 쇠고기완자전 ①⑤⑥⑬ 깻잎두부찜 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 새우살말은국 ⑨ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 감자채전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	잡곡밥 다시마무침국 ⑤⑥ 달걀연근조림 ⑤⑥⑬ 과일샐러드(요거트) ②⑫ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 대구탕 ⑤⑥ 과일스무디부탕수 ⑤ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 감자양파국 ⑤⑥⑬ 치킨기다아게 ①②⑤⑥⑬ 양상추샐러드(참깨) 배추김치 ⑨	수수밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 오리소물럭 ⑤⑥ 양배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩가루시래기된장국 ⑤⑥ 감자나물 ⑤⑥ 깻잎무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치김치볶음밥 ⑤⑨ 애호박말은국 ⑤ 오징어숙회+유자소스 ⑰ 김구이 깍두기 ⑨	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 달걀말이구이 ⑤⑥⑬ 덕푹무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	노란시루떡 우유 ②	롤빵 ①②⑤⑥	키위 호상요구르트②	군고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	로제떡볶이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 보리차	씨없는 포도 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1531.2/63.6	1568.5/73.9	1551.0/59.9	1507.5/60.2	1535.2/72.4	1698.2/67.5	1605.9/64.4

2026년 10월 일반형(중고등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
					1	2	3
아침					건새우죽먹밥 ⑨	쌀시리얼+우유 ②	채소죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
점심	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.				굴소스해물덮밥 ⑤⑨⑪⑫ 어묵국 ⑤⑥ 두부김치 ⑤⑥⑫ 흑임자연근샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 오징어찌개 ⑤⑥⑦ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기부침 ⑤⑥⑫ 상추사과무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁					참살현미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 부추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 미소된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치비빔밥 ⑤⑥⑬ 건새우콩나물국 ⑤⑨ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식					바나나 우유 ②	무지개떡 우유 ②	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)					2029.7/78	1911.4/89	2350.1/100.6
	4	5	6	7	8	9	10
아침	김가루죽먹밥 ⑤⑥	참치채소죽 배추김치 ⑨	전빵 ⑤⑥ 우유 ②	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	후리가게죽먹밥 ⑤	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	버섯채소죽 배추김치 ⑨
점심	참살현미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 닭가슴살가지부침 ⑤⑥⑬ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 우렁면장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 양배추수삼&쌈장 깍두기 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 소갈비찜 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	추가밥 해물완자전 ⑤⑨ 김치된장국수 ⑥⑨ 삶은달걀 ① 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 수제비 ⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 배추된장국 ⑤⑥ 파프리카쇠고기부침 ⑤⑥⑬ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑦⑬ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	흑미밥 단호박돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	차조밥 들깨미역국 ⑤⑥ 대구살조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 토라국 ⑤⑥⑬ 두부채소전 ①⑤⑥ 어묵잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 감자국 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 취나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 시골깻국 ⑬ 코다리양념찜 ⑤⑥ 명품우렁조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 가지양파국 ⑤⑥ 안매운오징어두루치기 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장달걀비빔밥 ⑤⑥⑬ 유부탕국 ⑤⑥ 무소금김 배추김치 ⑨ 고구마튀김 ⑤⑥
간식	송편 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	구운달걀 ① 옥수수차	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유 ②	파인애플 우유 ②	수제바나나우유 ② 미니약과 ①②⑤⑥	배 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1864.9/90.4	1908.5/103.1	2029.7/91	1975.7/88.1	1742.2/95.5	1713.5/71.6	1752.3/71.7
	11	12	13	14	15	16	17
아침	쇠고기죽먹밥 ⑤⑬	치즈감자죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 우유 ②	우유 ② 베이글&크림치즈 ①②⑤⑥	참치죽먹밥 ⑤	양송이소프 ②⑥ 크루통 ①②⑤⑥	모닝빵샌드위치 ①② ⑤⑥⑩⑫⑬ 우유 ②
점심	차조밥 김치국 ⑨ 돼지등뼈찜 ⑤⑥⑩ 숙나물 깍두기 ⑨	수수밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 너비아니구이 ⑤⑥ 상추겉절이 깍두기 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 오이사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 미역장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참살현미밥 감자양파국 ⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑬ 청경채겉절이 깍두기 ⑨	차조밥 설렁탕+소면 ⑥⑬ 두부부침 ①⑤⑥ 깻잎지 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 홍합살맑은국 ⑬ 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 참나물겉절이 깍두기 ⑨
저녁	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 근대들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 부추새우맑은국 ⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 파프리카부침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 시금치맑은국 ⑤⑥ 달걀스테이크 ⑤⑥⑬ 더덕무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 임연수조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	주꾸미비빔밥 ⑤⑥ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 가지튀김 ①⑤⑥ 고구마순들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대비빔밥 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 시래기맑은국 ⑤ 카레두부비빔전 ⑤⑥ 연근무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
간식	한과 ⑥ 우유 ②	카스테라 ①②⑥ 우유 ②	골드키위 호상요구르트②	가래떡구이+조청 결명자차	단감 우유 ②	백설기 우유 ②	약식 ⑤⑥ 식혜
열량(kcal)/단백질(g)	1779.1/83.4	1898.7/79.3	1721/71.1	1789.5/73.1	1836.5/71.8	1962.5/78.9	1794.8/78.5
	18	19	20	21	22	23	24
아침	멸치죽먹밥 ⑤	병아리콩죽 ⑤ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	햄채소죽먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬	달걀토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	치즈고구마죽 ② 배추김치 ⑨
점심	기장밥 맑은콩나물국 ⑤ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀찜국 ① 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 쫄면채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑪⑫ 당수육 ①⑤⑥⑩ 호박고지나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 숙주맑은국 ⑤⑥⑬ 쇠고기부추구이 ⑤⑥⑬ 도라지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태해장국 ⑤⑨ 들기름두부구이 ⑤ 쫄면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 들깨미역국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기육개장 ①⑤⑥⑬ 불어묵조림 ⑤⑥ 부추무침 깍두기 ⑨
저녁	미트볼토마토스파게티 ②⑥⑩⑫⑬ 우동국물 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 양상추샐러드(참깨) 배추김치 ⑨	잡곡밥 무채국 ⑤⑥ 고구마닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 도토리묵채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참살현미밥 김치된장국 ⑤⑥ 동태살연장조림 ⑤⑥ 치커리우자청무침 배추김치 ⑨	흑미밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩ 달걀찜 ① 고추알나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 조갯살부추맑은국 ⑬ 훈제오리찜 참나물우자청무침 배추김치 ⑨	차조밥 김치국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 새송이버섯볶음 ⑤⑥	비빔밥 ⑤⑥ 시래기된장국 ⑤⑥ 두부채소볶음 ⑤⑥ 강낭콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	사과 호상요구르트②	크림빵 ①②⑥ 우유 ②	청포도 호상요구르트②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	굴 호상요구르트②	증편 수정과	감자튀김 ⑤ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1814.6/80.2	1958/78.4	1883.4/79.8	1771.6/71.4	1906.9/78.3	1840.4/77.8	1839.9/66.2
	25	26	27	28	29	30	31
아침	다진유부죽먹밥 ⑤⑥	미역죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	우유 ② 샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	누룽지죽 배추김치 ⑨	밥새우죽먹밥 ⑤⑨	밤시랭 ①②⑤⑥ 우유 ②	치즈죽먹밥 ②⑤
점심	기장밥 가쓰오장국 ⑤⑥ 참치채소전 ①⑤⑥ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 미소장국 ⑤⑥ 간풍돼지고기부침 ①⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑬ 단호박조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기장독이 ⑤⑬ 돈육어묵볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀말이 ①②⑤ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 김치된장국 ⑤⑥ 쇠고기완자전 ①⑤⑥⑬ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 새우살맑은국 ⑨ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 김치채전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	잡곡밥 다시마무채국 ⑤⑥ 달걀연근조림 ⑤⑥⑬ 과일샐러드(요거트) ②⑫ 배추김치 ⑨	참살현미밥 대구탕 ⑤ 과일스프두부탕수 ⑤ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 감자양파국 ⑤⑥⑬ 치킨가이라게 ①②⑤⑥⑬ 양상추샐러드(참깨) 배추김치 ⑨	수수밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 오리소물럭 ⑤⑥ 양배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩가루시래기된장국 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치김치볶음밥 ⑤⑨ 애호박맑은국 ⑤ 오징어숙회+유자소스 ⑰ 김구이 깍두기 ⑨	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 달걀말이구이 ⑤⑥⑬ 덕푹무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	노란시루떡 우유 ②	롤빵 ①②⑤⑥	키위 호상요구르트②	군고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	로제떡볶이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 보리차	씨없는 포도 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1825.4/78.9	1875.8/92.6	1889.6/73.4	1794.5/74.4	1868.6/92.6	2123.1/85.6	1930.1/79.9