

· —· { 노원구 } · —·

9월 건강식단

☆ **어르신** ✨



9월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 조갯살맑은국⑩ 비엔나케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 진미채무침⑤⑥⑦ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑦⑩⑮ 가지볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 달걀채소죽①	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐옥수수 &동굴레차
1817	92g						
kcal							
2일		백미밥 콩나물국⑤ 두부구이⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 부추양파무침 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 치킨너겟/머스타드⑤⑫⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨ 감귤주스	백미밥 소고기묵국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽⑮	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &메밀차
1942	70g						
kcal							
3일		백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살겨자냉채①⑤⑥⑧ 마늘종무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지해장국⑤⑥⑩⑮ 해물완자전⑤⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살브로콜리죽⑨ 석: 단호박죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	증편 &두유⑤
1962	80g						
kcal							
4일		백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골곰탕⑩ 순살아귀찜⑤⑥ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 달걀버섯죽①	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	단팥빵①②⑥ &우유②
1899	95g						
kcal							
5일		백미밥1/2 김가루떡국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 탕평채⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 가지튀김①⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 들깨버섯죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	크래커 &녹차
1789	70g						
kcal							
6일		백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 팽이된장국⑤⑥ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요거트②	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육비빔국수조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우마늘중볶음⑤⑥⑨ 치커리사과무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 달걀브로콜리죽①	오전	참외
에너지	단백질					오후	모닝빵 ①②⑤⑥ &우유②
1957	87g						
kcal							
7일 (백로)		백미밥 순두부백탕①⑤ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 명엽채무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 녹두빈대떡①⑤⑥⑨⑩ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤ 참나물겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 순두부채소죽⑤	오전	수박
에너지	단백질					오후	백설기 &요구르트②
1967	93g						
kcal							



노원구

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

9월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-08-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 애호박새우젓국⑨ 스크램블에그①②⑤ 연근흑임자소스무침 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 부들어묵조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 코다리양념찜⑤⑥ 고추잡채/꽃빵⑤⑥⑩ 토란대나물⑨ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤ 석: 달걀채소죽①	오전	맛기류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	물만두⑤⑥⑩ &녹차
1973	96g						
kcal							
9일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 짜사이채무침 배추김치⑨ 사과주스	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 흑임자죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &옥수수차
1839	73g						
kcal							
10일		백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈삼겹소육⑤⑥⑨⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 적어구이⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 숙갓나물 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 북어채소죽	오전	복숭아⑪
에너지	단백질					오후	증편 &우유②
1905	94g						
kcal							
11일		백미밥 달걀찜국① 가자미양념찜⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 궁채들깨볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 연두부채소죽⑤⑥	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	머핀①②⑤⑥ &매실차
1732	76g						
kcal							
12일		백미밥 소고기뭇국⑩ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥2/3 삼색수제비⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 어항가지볶음⑤⑥⑩⑫ 취나물무침 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽⑩ 석: 닭살채소죽⑫	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	카스타드 &매실차
1861	73g						
kcal							
13일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑩ 동태전/양념장①⑤⑥ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 오리훈제채소무침⑤⑥ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 달걀채소죽①	오전	바나나
에너지	단백질					오후	꿀호떡 ①②⑤⑥ &우유②
1949	95g						
kcal							
14일		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부들어묵볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 임연수구이⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑩ 석: 참치채소죽	오전	수박
에너지	단백질					오후	양갱 &요구르트②
1993	94g						
kcal							

9월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-08-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑦ 쥐어채무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯영양밥&양념장⑤⑥ 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과주스	백미밥 북엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 새우살채소죽⑨	오전	맛기류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	단호박찜 &녹차
1811	83g						
16일		백미밥 콩비지백탕⑤⑨ 스크램블에그①②⑤ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 옥수수전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박고추장찌개⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑫ 석: 두부채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &옥수수차
1944	68g						
17일		백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑫ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤⑥ 삼차카레구이①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 도라지볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 너비아니구이⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑫ 석: 버섯들깨죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	검은콩살떡⑤ &우유②
1976	96g						
18일		백미밥 다시마무침국 가자미양념찜⑤⑥ 미늘종햄볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육버섯소스볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 콩나물삼색채①⑤⑥⑧ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 오징어볶음⑤⑥⑫ 숙갓두부무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 단호박죽	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	카스테라①②⑥ &보리차
1794	91g						
19일		백미밥 바지락살맑은국⑧ 돈장조림⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드S 궁채들깨볶음⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 참치채소죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &오미자차
1860	89g						
20일		백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥1/2 닭칼국수⑥⑫ 해물김치전⑤⑥⑨⑫ 맛살겨자냉채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑫ 석: 맛살브로콜리죽 ①⑤⑥⑧	오전	사과
에너지	단백질					오후	호밀빵 &우유②
1909	76g						
21일		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 채소달걀찜① 진미채무침⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 코다리양념찜⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	백미밥2/3 숙갓된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 들기름막국수③⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑫	오전	복숭아⑪
에너지	단백질					오후	무지개떡 &요구르트②
1937	97g						



9월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-08-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 북엇국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 호박잎나물 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯전골⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 숙주나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 소고기채소죽⑤⑥⑩	오전	마숫기류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	삶은달걀① &결명자차
1862	81g						
23일 (충분)		백미밥 토란국⑩ 스모크햄달걀찜①②⑤⑥⑩⑪⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 양상추샐러드/다우전①⑤⑩ 오이생채 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 죽순채들깨볶음⑤⑥ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 들깨버섯죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	통밀कु키 &매실차
1886	75g						
24일		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 임연수구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 쪽파무생채 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 건새우마늘중볶음⑤⑥⑨ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 닭살채소죽⑩	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	카스테라①②⑥ &우유②
1897	88g						
25일 (충식)		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑩⑪⑫ 뱅어포구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부탕국⑤⑥⑨⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 곤육수수샐러드①⑤ 깻잎순나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤⑥ 석: 참치채소죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	송편 &식혜
1993	80g						
26일		백미밥 바지락살맑은국⑩ 스크램블에그①②⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 소고기쌀국수 훈제오리구이/머스타드S 연근튀김⑤⑥ 치커리유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑨ 동태전/양념장①⑤⑥ 맛살오이냉채①⑤⑥⑧ 토란대나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살브로콜리죽⑨ 석: 달걀버섯죽①	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	한과①②⑤⑥ &동굴레차
1961	90g						
27일		백미밥 애호박새우젓국⑨ 가자미양념찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 통마늘제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	복숭아⑪
에너지	단백질					오후	마요네즈①②⑥ &우유②
1837	93g						
28일		백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑩ 궁채나물무침 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 닭살채소죽⑩	오전	수박
에너지	단백질					오후	약밥⑤⑥ &요구르트②
1703	85g						

9월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-08-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	잡곡밥 호박고추장찌개⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 비트무초절임 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈목살양파볶음⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 흑임자죽	오전	마숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐옥수수 &메밀차③
1860 kcal	76g						
30일		백미밥 순두부백탕①⑤ 소고기장조림⑤⑥⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀찜① 팽이버섯파프리카볶음⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 달걀채소죽①	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	카스타드 &보리차
1887 kcal	92g						
특식				<절기메뉴> 녹두빈대떡(백로) 토란국(추분)			

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우					
	수산물								수산물·식육가공품						
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀						

- ※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.
- ※ 추석에 제공되는 간식(떡-송편)은 삼킴 사고 위험 있음으로 종사자의 관찰이 필요합니다.