

10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
일				1	2	3
오전간식				휴무	감자떡/녹차	요플레/미니스넥
중식					팽이미소장국 마늘보쌈 버섯장조림 황태초무침 김치	감자양파국 순살순한닭갈비 유부버섯볶음 연근조림 김치
오후간식					꿀호떡/쥬스	카스테라/두유
석식					청국장 너비아니아채조림 감자채당근볶음 청경채나물 김치	
	5	6	7	8	9	10
오전간식	삶은계란/쥬스	누룽지	동물편빵/두유	감자떡/녹차	붕어빵/쥬스	카스타드/두유
중식	만둣국 소불고기 고추장더덕구이 죽순야채볶음 김치	배추호박국 고등어오븐구이 명엽채 고사리볶음 김치	팽이미소장국 6구비빔밥 계란후라이 감자전 김치	냉이된장국 닭고기카레소스 사각어묵볶음 깻잎절임 김치	소고기무국 돈육피망볶음 광천도시락김 얼갈이된장무침 김치	시금치된장국 소불고기 감자조림 황태초무침 김치
오후간식	미니과자/요쿠르트	초코파이/두유	꿀호떡/쥬스	카스테라/두유	소보루/두유	볶음밥
석식	콩나물김치국 너비아니아채조림 마늘쫄볶음 청경채나물 김치	소고기미역국 제육볶음 연두부 참나물 김치	청국장 두부강정 버섯장조림 시래기나물 김치	닭곰탕 간장돈사태찜 브로콜리마늘볶음 고운오징어젓 김치		
	12	13	14	15	16	17
오전간식	누룽지	감자떡/녹차	요플레/과일	물만두	삶은감자	소보루/쥬스
중식	팽이미소장국 6구비빔밥 계란후라이 광천도시락김 김치	어묵국 미트볼칠리소스조림 감자채당근볶음 숙감나물 김치	소고기미역국 고등어오븐구이 마늘쫄볶음 고운오징어젓 김치	잔치국수 주먹밥 단호박샐러드 단무지 김치	콩나물김치국 두부강정 사각어묵볶음 참나물 김치	유부다시마국 콩치김치찜 황호박전 고사리볶음 김치
오후간식	카스타드/두유	미니핫도그/쥬스	카스테라/두유	꿀호떡/쥬스	미니과자/요쿠르트	초코파이/두유
석식	냉이된장국 매콤돈사태찜 버섯장조림 된장깻잎 김치	청국장 닭살카레볶음 어채조림 시래기나물 김치	시금치된장국 소불고기 계란말이 깻잎절임 김치	닭곰탕 순살순한닭갈비 유부버섯볶음 고추장더덕구이 김치	감자양파국 동그랑땡간장조림 표고버섯볶음 무나물볶음 김치	
	19	20	21	22	23	24
오전간식	스프	누룽지	감자떡/녹차	삶은계란/쥬스	붕어빵/쥬스	카스타드/쥬스
중식	시금치된장국 두부강정 돈육피망잡채 오이지무침 김치	콩나물김치국 소불고기 사각어묵볶음 고운오징어젓 김치	감자양파국 돈육피망볶음 황호박전 참나물 김치	소고기미역국 소불고기 야채잡채 고추장더덕구이 김치	순두부찌개 순살순한닭갈비 건새우무조림 시래기나물 김치	어묵국 매콤돈사태찜 버섯장조림 피마자나물 김치
오후간식	오예스/두유	카스테라/두유	꿀호떡/쥬스	생신다과	초코파이/두유	볶음밥
석식	청국장 치킨데리야끼볶음 고구마샐러드 도라지볶음 김치	냉이된장국 동그랑땡간장조림 애호박볶음 우엉조림 김치	유부다시마국 콩치김치찜 야채계란말이 오이지무침 김치	팽이미소장국 너비아니아채조림 감자조림 간장깻잎 김치	배추호박국 제육볶음 마늘쫄볶음 소고기무장아찌 김치	
	26	27	28	29	30	31
오전간식	감자떡/녹차	붕어빵/쥬스	물만두	삶은감자	누룽지	도넛/쥬스
중식	무채국 닭강정 콘슬로우샐러드 열무나물 배추김치	순두부찌개 순살순한닭갈비 버섯장조림 청경채나물 김치	콩나물맑은국 너비아니아채조림 애호박볶음 얼갈이된장무침 김치	어묵국 닭고기카레소스 건새우무조림 피마자나물 김치	소고기미역국 고등어오븐구이 황호박전 도라지볶음 김치	냉이된장국 순살순한찜닭 오이지무침 참나물 김치
오후간식	카스테라/두유	동물편빵/두유	요플레/과일	미니핫도그/쥬스	미니과자/요쿠르트	초코파이/두유
석식	순대국 우민찌가지볶음 미역줄기볶음 열무쌈장나물 김치	소고기무국 두부강정 돼지고기장조림 황태초무침 김치	닭곰탕 매콤돈사태찜 감자채당근볶음 된장깻잎 김치	시금치된장국 콩치김치찜 표고버섯볶음 시래기나물 김치	콩나물김치국 미트볼칠리소스조림 명엽채 연두부 김치	