

10월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
				1	2	3(개천절)
간식				버섯야채죽	녹두죽	브로콜리죽
중식				잡곡밥 맑은콩나물국 고추잡채*꽃빵 애플사모사튀김 단무지채무침 배추김치	♥영양밥♥ 조개살미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 바삭불고기야채조림 모듬버섯볶음 그린샐러드*소스 배추김치
간식				자두주스	엔요요구르트	칼슘두유
석식				잡곡밥 김치찌개 동태포전 얼갈이나물무침 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 감자양파국 순살닭갈비 그린빈스마늘볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 근대국 고등어구이 계란야채스크램블 양파장아찌 배추김치
	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
간식	김야채죽	깨죽	참치야채죽	녹두죽	단호박죽	땅콩죽
중식	잡곡밥 미소장국 카레라이스 치킨까스*소스 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 제육볶음 꼬시래기무침 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 잔치국수 찐만두*간장 우렁조림 아구르트 배추김치	잡곡밥 수제비국 미트볼야채조림 고구마튀김 수제양파장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 연두부찜*간장 그린샐러드*소스 배추김치	잡곡밥 시락국 고추장돈불고기 모듬야채볶음 연근개소스무침 배추김치
간식	과일주스	쌀과자&두유	팥콘&보리차	바나나	미니모나카&두유	카스테라&요구르트
석식	잡곡밥 김치무채국 코다리조림 쭈키니호박볶음 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 베이컨팽이볶음 김치전 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 고사리나물 도시락김 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 미더덕콩나물찜 부추전 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 크래미계란탕 적어구이 느타리버섯나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 피쉬볼야채조림 명엽채볶음 도라지생채 배추김치
	12	13	14	15	16	17
간식	고구마죽	버섯야채죽	녹두죽	게살야채죽	김야채죽	브로콜리죽
중식	잡곡밥 시락국 오징어야채볶음 감자고로케*케첩 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 그린빈스마늘볶음 겨자냉채무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순대야채볶음 단호박조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 모듬야채볶음 양배추부추겉절이 배추김치	잡곡밥 열무된장국 돈장조림 감자채전 야채유자청무침 배추김치	잡곡밥 탕국 간장찜닭 맛살팽이볶음 무생채 배추김치
간식	당제로음료	후레시면&두유	찐감자&보리차	꿀호떡&두유	엔요요구르트	검은콩두유
석식	잡곡밥 경상도식소고기국 두부스팸구이 통배추나물 무생채 배추김치	잡곡밥 북어국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 주꾸미야채볶음 연근조림 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 임연수구이 명엽채조림 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 건새우국 고기산적야채조림 쭈키니호박볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 동태양념조림 느타리버섯나물 강낭콩조림 배추김치
	19	20	21	22	23	24
간식	흑임자죽	단호박죽	깨죽	브로콜리죽	녹두죽	땅콩죽
중식	잡곡밥 김치찌개 미트볼야채조림 고구마맛탕 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 사각어묵볶음 후르츠야채샐러드 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 메밀전병구이 양배추케요네즈무침 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 비엔나야채볶음 토마토소파게티 수제소이파클 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈간장불고기 국물떡볶이 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 오징어야채볶음 우렁조림 오이양파무침 배추김치
간식	과일주스	미니만쥬&두유	약과&수정과	보리과자&두유	떠먹는요거트	꿀호떡&우유
석식	잡곡밥 북어국 돈채피망볶음 총알송이버섯볶음 고추지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리조림 동근애호박전 무생채 배추김치	잡곡밥 소고기무국 매추리알장조림 두부구이*간장 도시락김 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 피시볼야채조림 건새우무조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 고등어김치조림 청포묵김가루무침 양배추쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 순두부호박국 떡갈비야채조림 느타리버섯나물 콩나물무침 배추김치
	26	27	28	29	30	31
간식	깨죽	참치야채죽	흑임자죽	김야채죽	단호박죽	브로콜리죽
중식	잡곡밥 근대국 돈장조림 단호박범벅 해초무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 훈제오리불고기 연근개소스무침 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스*타르소스 총알송이버섯볶음 겨자냉채무침 배추김치	잡곡밥 표고무채밥*양념장 시락국 오징어야채조림 동그랑땡전 아구르트 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 순살돼지김치찜 알감자조림 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 바삭불고기야채조림 쭈키니호박볶음 그린샐러드*소스 배추김치
간식	당제로음료	저당카카오파이&두유	미니단팥빵&보리차	사과쿠키&두유	짜요짜요	검은콩두유
석식	잡곡밥 북어콩나물국 달걀야채볶음 부추전 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 알토란탕 베이컨팽이볶음 건새우무조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고기산적야채조림 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 크래미계란탕 돈채야채볶음 쭈키니호박볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우무국 삼치구이 청포묵김가루무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 달걀데리야끼볶음 미역줄기볶음 알배추겉절이 배추김치