

9월 식단표

요 일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 자		1	2	3	4	5
오전 간식		옥수수스프	타락죽	녹두죽	들깨미역죽	모닝빵&요플렛
중 식		잡곡밥 조갯살시금치된장국 코다리무조림 매쉬드포테이토 비타민생채 배추김치	잡곡밥 계란파국 자장소스 고구마맛탕 요구르트 배추김치	잡곡밥 알탕 닭다리소금구이 쌈무&깻잎 명엽채볶음 배추김치	잡곡밥 복어두부국 콩치캔김치지짐 파리고추알감자조림 오이지무침 깍두기	잡곡밥 들깨감자수제비국 돈육간장불고기 연근땅콩조림 김치전 깍두기
오후 간식		찐만두&두유	파인애플&두유	땅콩샌드&두유	증편&두유	초코케익&두유
석 식		잡곡밥 호박새우젓국 영양사태찜 찐가지무침 구이김 배추김치	잡곡밥 열무된장국 삼치구이 열갈이된장나물 오복지무침 배추김치		잡곡밥 쇠고기무국 달걀비 들기름막국수 청경채생채 배추김치	
일 자	7	8	9	10	11	12
오전 간식	치즈케익&두유	크림스프	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽	스프링치즈&요플레
중 식	잡곡밥 맑은콩나물국 닭볶음탕 해파리겨자냉채 건새우마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 애호박두부된장국 돈갈비찜 숙주미나리무침 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 오징어브로콜리숙회&초장 두부구이&양념장 마늘종지무침 깍두기	잡곡밥 꽃게탕 순살닭강정 파리고추완육조림 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 무청된장국 제육볶음 파리고추완육조림 오이도라지무침 배추김치	잡곡밥 대구지리 훈제오리구이 궁중떡볶음 셀러리장아찌 배추김치
오후 간식	찐고구마&두유	요리교실&수도&두유	방울토마토&두유	잡쌀설빙&두유	앙버터절편&두유	롤케익&두유
석 식	잡곡밥 김치두부국 갈치무조림 두부계란전&양념장 땅콩조림 열무김치	잡곡밥 감자다시마국 돈육춘장불고기 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 떡갈비구이 보리새우무조림 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 순살아귀콩나물찜 옥수수콘샐러드 구이김 열무김치	잡곡밥 팽이버섯장국 소고기메란조림 쪽파나물 오징어젓갈무침 배추김치	
일 자	14	15	16	17	18	19
오전 간식	마들렌&두유	마가렛트&두유	호두죽	닭죽	아채죽	완두콩빵&두유
중 식	잡곡밥 돈육김치찌개 순살아귀콩나물찜 김말이튀김 참나물생채 깍두기	잡곡밥 감자다시마국 돈삼겹수육*새우젓 상추겉잎쌈&쌈장 오그락지무침 배추겉절이	잡곡밥 육개장 임연수어조림 실곤약아채무침 호박볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭날개바베큐 계란장조림 공심채볶음 배추김치	잡곡밥 들깨옹심이국 숯불돼지불고기 크린베리견과류볶음 알배기쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 사골곰국 가자미조림 연근부각&다시마튀각 콩나물무침 배추김치
오후 간식	구운계란&두유	치즈케익&케플류스	바나나&두유	길쭉이보리과자&두유	호박영양찰떡&두유	밀크쌀과자&비피더스
석 식	잡곡밥 달걀파국 삼치구이 마파두부 콜리플라워야채볶음 배추김치		잡곡밥 해물완탕 대패삼겹살볶음 연두부찜 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 김치국 코다리양념찜 딤섬&초간장 아주까리나물 깍두기	잡곡밥 복엇국 안동찜닭 멕시코샐러드 마늘종볶음 배추김치	
일 자	21	22	23(추석특식)	24	25	26
오전 간식	경주빵&두유	소고기스프	전복죽			
중 식	잡곡밥 소고기미역국 우불고기 한식잡채 오그락지무침 배추김치	잡곡밥 어묵다시마국 오리불고기 과일사라다 연근땅콩조림 배추김치	잡곡밥 소고기무국 소갈비찜 오징어동그랑땡전 이색나물(도라지,호박) 배추김치/오렌지	추석	추석	추석
오후 간식	생신찬치&사인머스켓&두유	파인애플&두유	송편&식혜			
석식	잡곡밥 건새우무국 오징어볶음 열무된장무침 햄마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 홍합무국 돈사태메란조림 새송이들깨볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 들깨오리탕 동태전 가지볶음 연근부각 배추김치			
일자	28	29	30			
오전 간식	후레쉬번&두유	두부죽	잣죽			
중식	잡곡밥 건새우아욱국 콩치김치지짐 연두부&양념장 건파래자반 깍두기	잡곡밥 육개장 편육겨자냉채 올방개묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 가자미구이 순대볶음 참나물겉절이 배추김치			
오후 간식	슬라이스치즈&두유	만쥬&두유	단감&두유			
석식	잡곡밥 맑은콩나물국 임연수구이 고구마맛탕 오이지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육메란조림 파리고추멸치볶음 비름쌈장무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어무조림 도토리동그랑땡전 생깻잎지 배추김치			