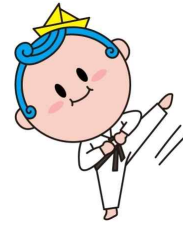


광진구센터 식단 구성			바로 보러가기!			1(목)		2(금)		3(토) 개천절				
일자	★ 자연식품					★ 사과/우유(2)		🌈 고구마죽						
점심	🌈 푸드브릿지: 고구마	  	흑미밥 배추된장국(5,6) 소고기양파볶음(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9) 유부주먹밥(5)		수수밥 시금치맑은국(5,6) 닭채소조림(5,6,15) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 머핀(1,2,5,6)/우유(2)									
	NEW! 그린테이블: 고구마치즈구이		674/25		634/26									
	오후간식		서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법								
일자	5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상		8(목)		9(금) 한글날		10(토)			
일자	5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상		8(목)		9(금) 한글날		10(토)			
점심			치즈(2)/ ★ 단감		★ 배		떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱				단감(배)			
점심			백미밥 들깨애호박국(5,6) 돈육고구마조림(5,6,10) 취나물볶음(5,6) 깍두기(9) 카스테라(1,2,5,6)/우유(2)		곤드레밥&양념장(5,6) 두부된장국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) 배추김치(9) 백설기/우유(2)		기장밥 소고기미역국(5,6,16) 메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물 배추김치(9) 된장비빔국수(5,6)				돈육가지볶음밥(5,6,10) 팽이버섯미소된장국(5,6) 배추김치(9) 두유(5) 509/19			
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)			
점심			치즈(2)/ ★ (씨없는)포도		연근크림스프 (2,5,6,15,16)		마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱		★ 토마토(12)&올리브유		(씨없는)포도(토마토(12))			
점심			차조밥 열무맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 무나물(5,6) 배추김치(9)		찹쌀밥 아욱된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 맛살채소조림(1,5,6,8) 배추김치(9)		참치채소볶음밥(5,6,18) 감자양파국(5,6) 브로콜리참깨무침(1,5,6) 깍두기(9)		흑미밥 청국장국(5) 소고기숙주볶음(5,6,16) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)		백미밥 콩나물국(5) 돼지불고기(5,6,10) 김자반 깍두기(9)		소고기비빔밥&양념장 (5,6,16) 들깨묵국(5,6) 배추김치(9)	
점심			온메밀국수(3,5,6)		과일 요거트샐러드(2)		기정떡/옥수수차		NEW! 🌈 고구마치즈구이 (1,2,5,6)		완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)	
점심			663/24		595/28		650/20		650/25		648/25		522/18	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금) 서울미래밥상		24(토)			
점심			떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱		★ 바나나		(스트링)치즈(2)/ ★ 키위		곡물시리얼(5,6)/우유(2)		낙지채소죽(5,6)		바나나(키위)	
점심			수수밥 얼갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) 깍두기(9)		기장밥 팽이버섯배추국(5,6) 돈육살구이(5,10) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)		돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀찜국(1,5,6,8) 오이무침 배추김치(9)		찹쌀밥 들깨묵국(5,6) 소고기부추조림(5,6,16) 우영볶음(5,6) 배추김치(9)		차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 깍두기(9)		오리데리야끼덮밥(5,6) 숙갓맑은국(5,6) 배추김치(9)	
점심			★ 찐단호박(&다진견과류)/유자차		숙갓우동(5,6)		연두부&양념장(5,6)		NEW! 🌈 고구마치즈구이 (1,2,5,6)		치즈콩콩이(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)	
점심			648/28		627/22		625/22(581/27)		610/28		681/28		473/15	
일자	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토) 할로윈			
점심			치즈(2)/ ★ 사과		떠먹는요구르트(2)/ 🌈 ★ (데친)고구마스틱		양송이스프(2,5,6,15,16)		★ 감귤		(단)호박죽		사과(감귤)	
점심			백미밥 콩가루시래기국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 연근유자청무침 깍두기(9)		흑미밥 근대된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5) 깍두기(9)		오므라이스(1,5,6,12,16) 보리새우맑은국(5,6,9) 양배추코울슬로(1,5,6) 배추김치(9)		수수밥 청경채된장국(5,6) 소고기파프리카볶음 (5,6,16) 느타리버섯무침 배추김치(9)		기장밥 유부맑은국(5,6) 돈가스&소스(1,5,6,10,12) 깍두기(			

작성 : 기획영양팀

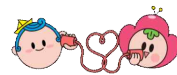
광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식	★ 자연식품	  			★ 사과/우유(2)	🌈 고구마죽		
점심	푸드브릿지: 고구마				흑미밥	수수밥		
	NEW! 그린테이블: 고구마치즈구이				배추된장국(5,6)	시금치맑은국(5,6)		
	원산지 표시 대상 가공품				소고기양파볶음(5,6,16)	닭채소조림(5,6,15)		
오후간식	3-5세와 다른 메뉴				참나물무침 (백)각두기(9)	콩나물무침(5) (백)배추김치(9)		
열량(Kcal)/단백질(g)	서울미래밥상 서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	유부추먹밥(5)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)		
일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수) 서울미래밥상	8(목)	438/16	438/16		
오전간식		치즈(2)/★ 단감	★ 배	떠먹는요구르트(2)/★ 당근스틱			단감(배)	
점심		백미밥	곤드레밥(5,6)	기장밥		가 나 다 라 마 바	돈육가지볶음밥(5,6,10)	
		들깨애호박국(5,6)	두부된장국(5,6)	소고기미역국(5,6,16)			팽이버섯미소된장국(5,6)	
		🌈 돈육고구마조림(5,6,10)	새우살피망볶음(5,6,9)	자른메추리알장조림(1,5,6)			(백)배추김치(9)	
오후간식		취나물볶음(5,6) (백)각두기(9)	(백)배추김치(9)	새송이버섯나물 (백)배추김치(9)				
열량(Kcal)/단백질(g)		카스테라(1,2,5,6)/우유(2)	백설기/우유(2)	된장비빔국수(5,6)			두유(5)	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	426/17	400/16	331/12	
오전간식	치즈(2)/★ 자른(씨없는)포도	연근크림스프(2,5,6,15,16)	마시는요구르트(2)/★ 오이스틱	★ 토마토(12)(&올리브유)	392/15		자른(씨없는)포도 (토마토(12))	
점심	차조밥	찹쌀밥	참치채소볶음밥(5,6,18)	흑미밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	소고기비빔밥(5,6,16)	
	열무맑은국(5,6)	아욱된장국(5,6)	감자양파국(5,6)	청국장국(5)			백미밥	들깨묵국(5,6)
	순살찜닭(5,6,15)	돈육양배추볶음(5,6,10)	브로콜리참깨무침(1,5,6)	소고기숙주볶음(5,6,16)			콩나물국(5)	(백)배추김치(9)
오후간식	무나물(5,6) (백)배추김치(9)	맛살채소조림(1,5,6,8) (백)배추김치(9)	(백)각두기(9)	청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)				
열량(Kcal)/단백질(g)	온메밀국수(3,5,6)	과일요거트샐러드(2)	기정떡/옥수수차	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	422/16	418/16	339/11	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	420/21			
오전간식	떠먹는요구르트(2)/★ 파프리카스틱	★ 바나나	(스트링)치즈(2)/★ 키위	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	422/16	418/16	339/11	
점심	수수밥	기장밥	돈육짜장밥(2,5,6,12,15,16,18)	찹쌀밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	오리데리야끼덮밥(5,6)	
	얼갈이된장국(5,6)	팽이버섯배추국(5,6)	게살달걀파국(1,5,6,8)	들깨묵국(5,6)			차조밥	숙갓맑은국(5,6)
	채소달걀찜(1)	돈육살구이(5,10)	오이무침	소고기부추조림(5,6,16)			황태미역국(5,6)	(백)배추김치(9)
오후간식	어묵조림(5,6) (백)각두기(9)	상추겉절이(5,6) (백)각두기(9)	(백)배추김치(9)	우영볶음(5,6) (백)배추김치(9)	420/18	407/14	377/17	
열량(Kcal)/단백질(g)	★ 찐단호박/유자차	숙갓우동(5,6)	연두부(&양념장)(5,6)	닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	405/18	435/17	307/10	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	420/18	407/14	377/17	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	420/18	407/14	377/17	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	416/18	434/16	400/13	
오전간식	치즈(2)/★ 사과	떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ (데친)고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 감귤	416/18	434/16	400/13	
점심	백미밥	흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)	수수밥	NEW! 🌈 고구마치즈구이(1,2,5,6)	완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10)	
	콩가루시래기국(5,6)	근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)	청경채된장국(5,6)			기장밥	조갯살맑은국(5,6,18)
	달갈비(5,6,15)	돈사태찜(5,6,10)	양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	소고기파프리카볶음(5,6,16)			유부맑은국(5,6)	(백)각두기(9)
오후간식	연근유자청무침 (백)각두기(9)	애호박볶음(5) (백)각두기(9)		느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	416/18	434/16	400/13	
열량(Kcal)/단백질(g)	떡볶이(5,6)	채소주먹밥(5)	무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	416/18	434/16	400/13	
일자	26(							

일자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전 간식	일반형	※ 이유식 후기 오전 간식의 경우 원의 사정에 따라 원아부모와 협의하여 간식형으로 선택하여 제공 가능합니다.		사과참나물무른밥	고구마죽		
	간식형			사과	고구마죽		
점심	※ 이유식 후기 오전 간식의 간식형은 원아의 발달상태에 따라 원아부모와 협의하여 과일·데친 채소를 (갈거나/으깨거나/잘게 잘라서) 선택 제공해 주세요.			소고기배추무른밥 (16)	닭살시금치무른밥(15)		
오후간식				아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)				258/9	234/8(231/10)		
				184/8	234/8(231/10)		
일자			5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전 간식	일반형		고구마무무른밥	새우살콘드레무른밥(9)	기장당근무른밥	양파다시마무른밥	
	간식형		단감	배	데친당근	단감(배)	
점심	들깨가루애호박무른밥		두부양파무른밥(5)	소고기새송이버섯 무른밥(16)	팽이버섯가지무른밥		
오후간식	아기치즈(2)		감자매쉬	떠먹는요구르트(2)	아기치즈(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)	251/7		219/9	272/9	225/6		
	166/6		134/4	190/8	148/5		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전 간식	일반형	열무감자무른밥	아욱연근무른밥	무오이무른밥	애호박숙주무른밥	양송이버섯당근죽	들깨가루무무른밥
	간식형	(씨없는)포도퓨레	아기치즈(2)	데친오이	아기치즈(2)	양송이버섯당근죽	(씨없는)포도퓨레
점심	닭살무무른밥(15)	찹쌀양배추무른밥	감자브로콜리무른밥	소고기청경채무른밥 (16)	김가루콩나물무른밥 (5)	소고기당근무른밥 (16)	
오후간식	자른 온메밀국수(3,6)	사과	떠먹는요구르트(2)	고구마매쉬	떠먹는요구르트(2)	아기치즈(2)	
열량(Kcal)/단백질(g)	280/9	194/4	248/7	209/8	216/7	257/9	
	201/7	160/5	169/5	188/9	216/7	186/8	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전 간식	일반형	수수파프리카무른밥	상추무무른밥	감자양파무른밥	찹쌀우엉무른밥	삼색채소죽	다시마숙갓무른밥
	간식형	데친파프리카	바나나	아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)	삼색채소죽	바나나
점심	달걀노른자알갈이 무른밥(1)	팽이버섯배추무른밥	달걀노른자오이 무른밥(1)	소고기무무른밥(16)	황태미역무른밥	당근양파무른밥	
오후간식	단호박매쉬	떠먹는요구르트(2)	연두부(5)	아기치즈(2)	아기쌀과자	떠먹는요구르트(2)	
열량(Kcal)/단백질(g)	243/6	239/6	232/7	265/9	183/5	241/6	
	159/5	176/5	201/8	243/10	183/5	180/5	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전 간식	일반형	감자사과무른밥	근대브로콜리무른밥	보리새우양파무른밥(9)	청경채파프리카무른밥	(단)호박죽	무양파무른밥
	간식형	사과	떠먹는요구르트(2)	아기치즈(2)	감귤	(단)호박죽	사과(감귤)
점심	닭살연근무른밥 (15)	흑미애호박무른밥	달걀노른자 양배추무른밥(1)	소고기느타리버섯 무른밥(16)	기장무무른밥	당근애호박무른밥	
오후간식	아기치즈(2)	고구마매쉬	떠먹는요구르트(2)	감자매쉬	아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)	
열량(Kcal)/단백질(g)	259/10	190/5	296/10	219/7	230/6	243/6	
	177/8	181/6	264/10	146/6	230/6	174/4	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 (흑미, 찰쌀포함)		콩 (두부, 순두부 포함)		소고기		축산물
					국내산	외국산	닭고기
	국내산		국내산		한우	산	국내산
						수산물	동태(명태)
							산

<원산지표시항목>

쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 납치, 조피불락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세

센터와 기관이 함께 만드는 남남 식단을 소개합니다~!



식단 안내사항

- ※ 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 식품군 내의 동일한 조리법으로 대체할 수 있습니다.
- ※ 식단표 제공 후 식단이 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식일지or운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다.
- ※ 수산 및 식육가공품의 경우 원의 사정에 따라 수제 또는 완제품을 선택하여 사용해주시기 바랍니다.
- ※ 식단에 표기된 알레르기 유발물질의 번호와 원산지 표시란은 센터 레시피 기준으로 표기되어 있습니다. 식품 구입 시 식재료 표시사항의 알레르기 유발물질과 원산지 표시대상을 확인하시어 식단표에 표기되어 있는 내용과 다를 경우 추가로 표기하여 주시기 바랍니다.

식단 작성기준

※ 광진구 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

구분	연령	제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
유아	3-5세	600~680	1일 1400kcal의 평균 46%	25	오전간식, 점심, 오후간식

식단 구성

구분	내용
★ 자연식품	비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공
🌈 푸드브릿지	편식 예방을 위해 제철 식재료를 선택하여 매주 1회 푸드브릿지를 활용한 식단 제공 * 식단표 하단 QR코드에 있는 푸드브릿지 통신문을 참고하여 활용해 주세요!
NEW! 그린테이블	친환경 저탄소 식재료를 활용한 신메뉴 매월 1회 제공 * 식단표 QR코드에 있는 그린테이블 통신문과 릴스를 참고해 주세요!
서울미래밥상	서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 과일, 단백질(해산물 및 생선), 유제품 등으로 균형있게 구성한 식단 제공

대체 식단

구분	♣생일식단♣			
오전간식	바나나			
점심	백미밥 닭살미역국(5,6,15) 돈육피망잡채(5,6,10) 팽이버섯나물 깍두기(9)	백미밥 들기름미역국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 오이새콤무침 배추김치(9)	백미밥 감자미역국(5,6) 소갈비찜(5,6,16) 콩나물크래미무침(1,5,6,8) 배추김치(9)	
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal)/단백질(g)	639/24	680/24	650/26	
원산지 표시대상	닭고기, 돼지고기	떡갈비(돼지고기, 소고기)	소고기	

※ 생일잔치의 경우 원의 사정에 맞게 식단을 선택하여 제공해주시기 바랍니다.

※ 생일 식단을 식단표로 옮겨 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.