



발행일 : 2026년 9월 18일

작성 : 기획영양팀

일자		광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			1(목)		2(금)		작성 : 기획영양팀				
오전간식		★	자연식품				달걀참깨죽(1) / ★바나나(12)		2(금) 고구마죽		3(토) 개천절				
점심			푸드브릿지: 고구마				흑미밥 배추된장국(5,6) 한우&할랄양파볶음(5,6,16)		수수밥 시금치맑은국(5,6) 동태살양념찜(5,6)						
		NEW!	그린테이블: 고구마치즈구이				참나물무침 (백)깍두기(9)		콩나물무침(5) (백)배추김치(9)						
			원산지 표시 대상 가공품				유부주먹밥(5)/우유(2)		머핀(1,2,5,6)/우유(2)						
오후간식			3-5세와 다른 메뉴				429/18		425/16(438/16)						
열량(Kcal) /단백질(g)		서울미래밥상		서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법								
일자		5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상		8(목)		9(금) 한글날		10(토)			
오전간식				양배추죽/ ★사과		안매운김치콩나물죽(5,9) / ★바나나		들깨청경채죽(5,6)/ ★배				아욱무죽(5,6)			
점심		 		백미밥 들깨애호박국(5,6) 한우&할랄고구마조림(5,6,10) 취나물볶음(5,6) (백)깍두기(9)		곤드레밥(5,6) 두부된장국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) (백)깍두기(9)		기장밥 소고기미역국(5,6,16) 자른메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물 (백)배추김치(9) 된장비빔국수(5,6) /마시는요구르트(2)				돈육가지볶음밥(5,6,10) 팽이버섯미소된장국(5,6) (백)배추김치(9) 두유(5) 365/13			
				카스테라(1,2,5,6)/우유(2)		찐감자/우유(2)									
				438/15		407/17		437/14							
열량(Kcal) /단백질(g)															
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)			
오전간식		콩가루배추죽(5,6) / ★키위		숙주나물당근죽		한우&할랄연근죽(5,6,16) / ★씨없는포도		미역죽(5,6)/ ★사과		양송이버섯당근죽(5,6)		흑임자죽			
점심		차조밥 열무맑은국(5,6) 순살찜닭&할랄(5,6,15) 무나물(5,6) (백)배추김치(9)		찰쌀밥 아욱된장국(5,6) 한우&할랄양배추볶음(5,6,10) 맛살채소조림(1,5,6,8) (백)배추김치(9)		감자양파국(5,6) 브로콜리참깨무침(1,5,6) (백)깍두기(9)		흑미밥 청국장국(5) 한우&할랄숙주볶음(5,6,16) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)		백미밥 콩나물국(5) 고등어구이(5,6) (5,6,10) 김자반 (백)깍두기(9)		소고기비빔밥(5,6,16) 들깨묵국(5,6) (백)배추김치(9)			
		잔치국수(3,5,6)/치즈(2)		과일 요거트샐러드(2)		삶은달걀(1)/우유(2)		NEW! 고구마치즈구이(1,2,5,6) /마시는요구르트(2)		완두앙금빵(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)			
		423/17		403/18		442/19		416/13		433/19(418/16)		372/12			
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금) 서울미래밥상		24(토)			
오전간식		두부부추죽(5)/치즈(2)		새우살죽(5,6,9)		애호박양파죽(5,6) /우유(2)		표고버섯죽		오징어채소죽(5,6)		치즈감자죽(2)			
점심		수수밥 열갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) (백)깍두기(9)		기장밥 팽이버섯배춧국(5,6) 한우&할랄조림(5,10) 상추겉절이(5,6) (백)깍두기(9) 숙갓우동(5,6) / ★자른(씨없는)포도		한우&할랄짜장밥(2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀파국(1,5,6,8) 오이무침 (백)배추김치(9)		찰쌀밥 들깨묵국(5,6) 한우&할랄부추조림(5,6,16) 우영볶음(5,6) (백)배추김치(9) 달강정(1,2,5,6,12,15,16) /마시는요구르트(2)		차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 (백)깍두기(9)		오리데리야끼덮밥(5,6) 숙갓맑은국(5,6) (백)배추김치(9)			
		★찐단호박/유자차				식빵(5)/ ★단감				치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)			
		426/15		432/15		428/17		411/17		435/17		342/11			
일자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토) 할로윈			
오전간식		시금치된장죽(5,6)/ ★배		브로콜리참깨죽/치즈(2)		달걀죽(15)		달걀파죽(1,5,6)/ ★감귤		(단)호박죽		녹두죽			
점심		백미밥 콩가루시래기국(5,6) 한우&할랄양념(5,6,15) 연근유자청무침 (백)깍두기(9)		흑미밥 근대된장국(5,6) 생선조림(5,6,10) 애호박볶음(5) (백)깍두기(9)		오므라이스(1,5,6,12,16) 보리새우맑은국(5,6,9) 양배추고춧술로(1,5,6) (백)배추김치(9)		수수밥 청경채된장국(5,6) 한우&할랄파프리카볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 (백)배추김치(9)		기장밥 유부맑은국(5,6) 삼치데리야끼조림(5,6) 깻잎나물 (백)배추김치(9)		돈육백김치볶음밥(5,6,9,10) 조갯살맑은국(5,6,18) (백)깍두기(9)			
		칼국수(5,6)		잔멸치주먹밥(5,6) / ★바나나(12)		부추, 호박전(1,5,6,10,15,16)/요구르트(2)		감자구이(5)/우유(2)		도넛(1,2,5,6)/우유(2)		두유(5)			
		432/17		425/16		395/15		436/15		425/17(445/16)		391/16			
열량(Kcal) /단백질(g)															
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자버터구이)★															
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲걍 (야황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)															
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찰쌀포함)		콩 (두부, 순두부포함)		김치		소고기								
	국내산		국내산		배추		고춧가루		국내산		외국산		축산물		
	수산물		수산물		수산물		수산물		수산물		수산물		수산물		
산지 표시	동태(명태)		갈치		낙지		참치		수산물 및 식육가공품						
	국내산		국내산		국내산		다랑어		닭강정					돈가스	
							뽕양파		닭고기					돼지고기	
국내산															