마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

샘물 어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	자른 무지개떡&보리차	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	714/22	603/20	672/25	658/29	616/28	438/16
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ (채소볶음밥) 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	자른 꿀떡&매실차	수제비⑥	후레시번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	602/24	610/25	655/24	648/29	605/30	377/14
	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	**무채전⑤⑥**	찐고구마&우유②	자른 바람떡&옥수수차	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	640/22	606/25	603/19	621/28	654/25	438/16
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	자른 백설기&둥글레차	쌀국수⑥	치즈롤빵①②⑥ &우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	627/22	649/24	600/27	658/31	458/18
	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
다섯째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	Na 국 없는 날 (4주 수요일)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	서울미래밥상 (월 2회)				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	643/24	우리 음식의 날 (21일)				

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물			이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			동태	고등어	오징어	
	국내산	국내산	국내산	한우 √ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	
	식육·수산물가공품						기관 실사용분					
	훈제오리	돈까스	치킨가스	실채	진미채	동태전						
	국내산	국내산	국내산	페루산								

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

샘물 어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19	390/18	306/11
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	후레시번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	396/16	392/16	421/19	395/19	245/9
셋째주	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16	285/10
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	치즈롤빵①②⑥ &우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	407/14	396/17	390/18	393/20	298/12
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날(1주 수요일)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	서울미래밥상 (월 2회)				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15	우리 음식의 날(?)				

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시

쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		
밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			동태	고등어	오징어
국내산	국내산	국내산	한우 √ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

식육·수산물가공품							기관 실사용분						
훈제오리	돈까스	치킨가스	실채	동태전	진미채								
국내산	국내산	국내산	페루산										

이달의 식재료 가정통신문

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 석식(저녁) 식단>

샘물 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	돈육파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 순두부국①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	340/20	337/16	377/16	389/15	341/18	
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	345/15	342/12	442//	374/13	460/16	
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	338/18	367/14	359/17	357/15	378/18	
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	359/18	371/15	358/17	487/20	375/13	
	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
다섯째주	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 국 없는 날 (13주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 절기마다				
	열량(kcal)/단백질(g)	347/18					

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			고등어	동태	오징어
	국내산	국내산	국내산	한우 √ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

식육·수산물가공품						기관 실사용분							
훈제오리	돈까스	치킨가스	실채	미니핫도그(소시지)	생선까스								
국내산	국내산	국내산	페루산	외국산	러시아산								

이달의 식재료 가정통신문

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 석식(저녁) 식단>

샘물 어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	돈육프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 순두부국①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	221/13	219/11	245/10	253/10	221/12	
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
둘째주	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	224/10	222/8	287/10	243/9	299/11	
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	220/12	239/9	233/11	232/10	243/10	
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	-
	열량(kcal)/단백질(g)	226/8	239/10	271/9	229/9	210/9	
	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
다섯째주	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) Na 국 없는 날 (13주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 절기마다				
	열량(kcal)/단백질(g)	225/12					

【식품알레르기 유발식품 표시】

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			고등어	동태	오징어
	국내산	국내산	국내산	한우 √ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

식육·수산물가공품							기관 실사용분						
훈제오리	돈까스	치킨가스	실채	생선까스									
국내산	국내산	국내산	페루산	러시아산									

이달의 식재료 가정통신문

*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.