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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

구립연화어린이집
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	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 대체 노른자스크램블에그① 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 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	440/18	390/18	306/11
	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	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 대체:메추리알장조림 (흰자X)①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 대체:마카로니샐러드⑤⑥ (마요네즈X) 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 대체 참깨브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이②&우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	후레시번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	411/16	392/16	421/19	395/19	245/9
	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽① 대체:채소죽	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 대체 노른자스크램블에그① 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 대체: 콘샐러드⑤ (마요네즈X) 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	1세: 카스테라①⑤⑥ 2세: 케익①②⑥ &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	433/18	433/13	285/10
	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	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 대체:팟국 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 대체:동그랑땡전①⑤ ⑥⑩(흰자X) 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)햇케이크②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	424/15	396/17	420/18	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 (1, 3주 수요일)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	서울미래밥상 (월 2회)				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15	우리 음식의 날 (절기마다)				
			생일식단 (월 1회)				

【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 국내산	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품			이달의 식재료 가정통신문
밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			어묵	진미채	동그랑땡	
국내산	국내산	-	한우☑ 육우☐ 젖소☐	외국산	국내산	국내산	국내산	베트남	페루/칠레산	국산	

my mapo 구립 연화어린이집

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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 식단>

구립연화어린이집
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 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 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	677/28	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 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이②&우유②	자른 꿀떡&매실차	수제비⑥	후레시번①②⑥ &우유②	배 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	602/24	633/25	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 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후간식	무채전⑤⑥	찐고구마&우유②	자른 바람떡&옥수수차	칼국수⑤⑥	케익①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	640/22	606/25	603/19	666/28	666/21	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 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	자른 백설기&둥글레차	쌀국수⑥	치즈롤빵①②⑥ &우유②	키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	627/24	652/23	649/24	600/27	658/31	458/18
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)				
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	Na 국 없는 날 (2, 4주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회)				
	오후간식	잔치국수⑤⑥	우리 음식의 날 (절기마다)				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	643/24	생일식단 (월 1회)				

【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: 국내산	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품			이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지			어묵	진미채	동그랑땡	
	국내산	국내산	-	한우☑ 육우☐ 젖소☐	외국산	국내산	국내산	국내산	베트남	페루/칠레산	국산	

my mapo 구립 연화어린이집

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

2026년 11월 식단

<3-5세 유아 석식 식단>

구립연화어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	340/20	337/16	377/16	389/15	341/18	335/10
	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 돈육불고기⑤⑥⑩ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	345/15	342/12	442/15	374/13	460/16	281/7
	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
셋째주	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 1/2밥새우주먹밥⑨ 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	338/18	367/14	359/17	357/15	378/18	342/9
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
넷째주	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 숭늉 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	359/18	371/15	358/17	487/20	375/13	339/11

	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 생일식단 (월 1회)
	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: 국내산	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품	
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			어묵	훈제오리
	국내산	국내산	-	한우☑ 육우☐ 젖소☐	외국산	국내산	국내산	베트남	국내산

MAPO my mapo 구립 연화어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 석식 식단>

구립연화어린이집

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	저녁	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/ 단백질(g)	221/13	219/11	245/10	253/10	221/12	218/7
둘째주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	저녁	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 미역초무침 어린이깍두기⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/ 단백질(g)	224/10	222/8	287/10	243/9	299/11	183/5
셋째주	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	저녁	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 1/2밥새우주먹밥⑨ 어린이깍두기⑨
	열량(kcal)/ 단백질(g)	220/12	239/9	233/11	232/10	243/10	130/4
넷째주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	저녁	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 숭늉 어린이배추김치⑨
	열량(kcal)/ 단백질(g)	226/8	239/10	271/9	229/9	210/9	221/7
다섯째주	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내				
	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	NEW 신메뉴 DAY (월 1회) 국 없는 날 (3주 수요일) 서울미래밥상 (월 2회) 우리 음식의 날 (매달 마지막 수요일) 생일식단 (월 1회)				
	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 국내산	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	식육·수산물가공품	
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찹쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			어묵	훈제오리
	국내산	국내산	-	한우☑ 육우☐ 젖소☐	외국산	국내산	국내산	베트남	국내산

my mapo 구립 연화어린이집