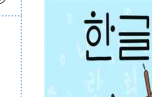


날짜		특별식단 운영 안내	1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)		파프리카스프&아이스크림②	바나나		
점심	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		국 없는 날 2주 소요	백미밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	서울미래밥상 (월 2회)					
	우리음식의날①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺		간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②		
오후간식	생일식단 (월 1회)	392/18	408/18			
열량(kcal)/ 단백질(g)						

날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱🌿	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		크림스프②⑥	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②		플레인요거트②
점심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ (보리차) 어묵볶음⑤⑥ 참깨보로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송충 어린이배추김치⑨
오후간식		편고구마&유유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)		391/15	409/14	395/19		325/12

	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일식단 🍰	17(토)
셋 째 주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	두유⑤
	점심	백미밥 (달걀제육)순두부백탕⑤ 돈육장독푹이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨ 파인애플	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	마들렌케익①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	419/18	426/15	392/13	415/17	437/13	214/9

날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱🌿	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감&플레인요거트②	대추고구마&플레인요거트②	감귤	플레인요거트②
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ (보리차) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔말치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	사과&어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	397/16	405/18	391/15	410/17	399/20	311/12

날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 	31(토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른모듬과자⑤&과자②	당근스틱&어린이치즈②	사과	두유⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨ 파인애플	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 들깨우나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑩ 송농 어린이각두기⑨
오후간식	(달걀제외) 핫케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤&우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	밀크롤인①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	390/13	447/17	391/19	390/17	409/13	318/12

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	수산물	식육·수산물가공품		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			오징어	훈제오리	함박스테이크	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산			국내산	국내산	국내산	돼지고기·닭고기/국내산

첫 째 주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	특별식단 운영 안내		1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
	오전간식		NEW 신메뉴 DAY (월 1회)		파프리카스틱&어린이치즈②	바나나							
	점심		국 없는 날 (2주 수요일)		백미밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨							
			서울미래밥상 (월 2회)		간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②							
	오후간식		우리음의날잡다		602/27	637/28							
열량(kcal)/ 단백질(g)	생일식단 (월 1회)												
둘 째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱🌿	8(목)	9(금) 한글날	10(토)						
	오전간식		크림스프②⑥	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②		플레인요거트②						
	점심		흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ (보리차) 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑮ 송능 어린이배추김치⑨						
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②						
	열량(kcal)/ 단백질(g)		601/23	630/21	608/30		500/18						
셋 째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일식단 🍰	17(토)						
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과&플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	두유⑤						
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨ 파인애플	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑮ 매추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨						
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	케익①②⑥&우유②	플레인요거트②						
	열량(kcal)/ 단백질(g)	645/27	656/23	604/20	639/26	672/20	329/13						
넷 째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱🌿	22(목)	23(금)	24(토)						
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감&플레인요거트②	대만고구마스틱&어린이치즈②	감귤	플레인요거트②						
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀찜국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ (보리차) 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송능 어린이배추김치⑨						
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	식빵+잼①②⑥&우유②	사과&어린이치즈②						
	열량(kcal)/ 단백질(g)	611/25	623/28	603/23	631/26	683/31	479/19						
다 섯 째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW	31(토)						
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른토마토&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②	사과	두유⑤						
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)복엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨ 파인애플	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 송능 어린이깍두기⑨						
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤&우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	밀크롤인①②⑥&우유②	플레인요거트②						
	열량(kcal)/ 단백질(g)	601/20	687/26	603/29	600/27	655/20	489/19						
원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩	수산물	식육·수산물가공품		이달의 식재료 가정통신문 			
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류		돼지고기	닭고기		오징어	훈제오리	함박스테이크
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	돼지고기,닭고기,국내산



*학부모 참여 사업 확인해주세요

	날짜	특별식단 운영 안내		1(목)	2(금)	3(토) 개천절				
첫 째 주	저녁	【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) ⑳잣	🌟 신매뉴 DAY (월 1회)	백미밥 들깨무침국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 파프리카사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
	저녁간식		🌸 국 없는 날 4주 소요됨	우유②	자른토마토⑫					
	열량(kcal)/ 단백질(g)		서울미래밥상 (월 2회)	275/12	247/10					
		🇰🇷 우리음의날잔미다								
		🍰 생일식단 (월 1회)								
	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)			
둘 째 주	저녁		백미밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔말치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨		새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 송능 어린이배추김치⑨			
	저녁간식		우유②	플레인요거트②	우유②					
	열량(kcal)/ 단백질(g)		284/13	264/14	294/14		186/7			
	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)			
셋 째 주	저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 자른 도라지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 오리엔탈수육⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	유산슬덮밥⑤⑥⑩⑫ 송능 어린이깍두기⑨			
	저녁간식	배	우유②	플레인요거트②	우유②	사과				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	250/12	318/13	356/15	266/11	261/11	222/6			
	날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)			
넷 째 주	저녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &소스①⑤ 양배추김무침 어린이깍두기⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 송능 어린이배추김치⑨			
	저녁간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	단감				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	258/12	284/12	290/14	359/15	243/11	187/5			
	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)			
다 섯 째 주	저녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ (돈육제외)마파두부⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 자른 고사리나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2잔 말치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨			
	저녁간식	감귤	우유②	플레인요거트②	우유②	자른토마토⑫				
	열량(kcal)/ 단백질(g)	246/8	282/13	326/13	275/12	292/10	122/3			
원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	수산물	식육·수산물가공품	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,참쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			오징어	생선까스	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산			국내산	국내산	대구/국내산

첫 째 주	날짜	특별식단 운영 안내				1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
	저녁	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)	국 없는 날 (2주 1회)	서울미래밥상 (월 2회)	우리음의날(월 1회)	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 파프리카사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨		
	저녁간식		우유②	자른토마토⑫						
	열량(kcal)/단백질(g)		422/19	369/17						
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)				
둘 째 주	저녁		흑미밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨		새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 송농 어린이배추김치⑨			
	저녁간식		우유②	플레인요거트②	우유②					
	열량(kcal)/단백질(g)		402/19	406/21	452/21		287/11			
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)				
셋 째 주	저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 자른 도라지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 오리엔탈수육⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	백미밥 달걀팥국① 쇠불고기⑤⑥⑮ 김자반⑤ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	유산슬덮밥⑤⑥⑮⑯ 송농 어린이깍두기⑨			
	저녁간식	배	우유②	플레인요거트②	우유②	사과				
	열량(kcal)/단백질(g)	384/18	489/20	548/23	410/17	401/18	342/9			
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)				
넷 째 주	저녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육족찜⑤⑥⑩⑫ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &소스①⑤ 양배추김무침 어린이깍두기⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 송농 어린이배추김치⑨			
	저녁간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	단감				
	열량(kcal)/단백질(g)	397/19	436/18	447/22	552/23	374/17	287/8			
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)				
다 섯 째 주	저녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ (돈육제외)마파두부⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육장독푹이⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮ 자른 고사리나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2잔멸치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨			
	저녁간식	감귤	우유②	플레인요거트②	우유②	자른토마토⑫				
	열량(kcal)/단백질(g)	379/12	435/21	501/20	423/19	450/15	187/5			
원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	수산물	식육·수산물가공품	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			오징어	생선까스	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	대구/국내산	*학부모 참여 사업 확인해주세요

2026년 10월 식단 알림 사항

1. 10월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
무, 시금치, 연근, 고구마, 양배추, 양상추	사과, 배, 감, 굴, 석류	삼치, 가자미, 임연수, 공치 전어, 해삼, 굴, 고등어, 게

2. 월간 식단 메뉴 구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루) +우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/아몬드치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/아몬드치즈

- ◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.
- ◆ 점심식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
- ◆ **어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다.**
- ◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.
- ◆ 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.
- ◆ 도화 어린이집에서는 저염식 식단을 제공하고 있습니다.
가정에서도 지도 시 국물은 조금만(100ml) 제공해 아이들이 국에 말아 먹지 않게 해주세요. (건더기는 20g 정도)
- ◆ 나트륨 저감화 실천을 위해 매달 첫째 주, 셋째 주 수요일을 [국 없는 날]로 지정하여 국 없이 제공됩니다.
국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 보리차를 제공하고 있습니다.
- ◆ 목요일 제공되는 수산물은 순살(ex: 순살 가자미/ 순살 삼치)로 제공되고 있습니다.
수산물이 육류/두부류/난류로 대체하여 제공되기도 합니다.
- ◆ **금요일 오후 간식 식빵 제공 시 유아반만 잼 제공됩니다.**
- ◆ 만1세는 생일 식단 제공 시 케익 대신 빵으로 제공됩니다.

3. 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 **알레르기 식품 항목**을 표시하고 있습니다.

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

- ◆ **식품 알레르기 유발 식품을 식단표에 표시하여 안내해드리니 각 가정에서도 식단을 확인하여 주시기 바랍니다.**
- 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니, 병원진단을 받으시거나 확실한 증상이 있는 아동이 해당 식품을 섭취하지 않도록 담임선생님과 협의 바랍니다.
- 알레르기 증상이 있는 아동의 경우 반드시 담임선생님에게 알리고 대체식품 또는 알레르기 유발 음식을 제거하여 제공 받을 수 있도록 합니다.

4. 잡곡 소화가 어려운 영아(만1세~2세)의 밥은 백미밥으로 제공됩니다.