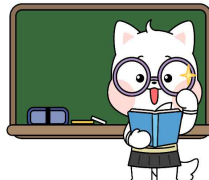


| 구분              | 월                                                                                                 | 화                                                           | 수한그릇day                                                             | 목                                                        | 금                                                                                                 | 토                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | ◎ 알레르기유발식품 ◎                                                                                      |                                                             |                                                                     | 1                                                        | 2(푸드브릿지1)                                                                                         | 3                                                                                                 |
| 오전간식            |                                                                                                   |                                                             |                                                                     | 당근스틱/우유②                                                 | 너타리버섯죽                                                                                            | <br><b>개천절</b> |
| 점심              | * 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.                             |                                                             |                                                                     | 잡곡밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>임연수살엿장구이⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                    |                                                                                                   |
| 오후간식            | * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.                                                           |                                                             |                                                                     | 삼색주먹밥⑤⑥/<br>동굴레차<br>415/17                               | 모닝빵①②⑤⑥/<br>우유②<br>436/17                                                                         |                                                                                                   |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                   |                                                             |                                                                     |                                                          |                                                                                                   |                                                                                                   |
| 날짜              | 5                                                                                                 | 6                                                           | 7(푸드브릿지2)                                                           | 8(견학식단)                                                  | 9                                                                                                 | 10                                                                                                |
| 오전간식            | <br><b>대체 휴일</b> | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                                 | 우영죽⑤⑥                                                               | 바나나(제철과일)                                                | <br><b>한글날</b> | 자른 포도                                                                                             |
| 점심              |                                                                                                   | 잡곡밥<br>쇠고기된장찌개⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>치커리나물⑤⑥<br>배추김치⑨             | 돈육너타리버섯짜장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>양배추맑은국⑤⑥<br>브로콜리무침⑤⑥<br>후식-배<br>깍두기⑨        | 다진쇠고기주먹밥⑤⑥<br>⑬<br>동그랑땡구이<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱<br>(무색소)단무지       |                                                                                                   | 잔멸치채소주먹밥⑤⑥<br>미니우동⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                      |
| 오후간식            |                                                                                                   | 간장비빔국수⑤⑥                                                    | 찐감자/우유②                                                             | 모닝빵①②⑤⑥/<br>(오렌지)주스                                      |                                                                                                   | 쌀과자/두유⑤                                                                                           |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                   | 440/17                                                      | 389/15                                                              | 383/13                                                   |                                                                                                   | 423/14                                                                                            |
| 날짜              | 12(저당day)                                                                                         | 13                                                          | 14                                                                  | 15(견학식단)                                                 | 16(생일식단)                                                                                          | 17                                                                                                |
| 오전간식            | 바나나/치즈②                                                                                           | 플레인요거트②                                                     | 양파스프<br>②⑤⑥⑮⑯                                                       | 바나나(제철과일)                                                | 굴(제철과일)                                                                                           | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                                                                       |
| 점심              | 백미밥<br>안매운김치국⑤⑥⑨<br>바삭사과쇠불고기<br>⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                             | 잡곡밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨                | 달걀소보로비빔밥<br>①⑤⑥<br>근대맑은국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>후식-오렌지<br>배추김치⑨             | 다진쇠고기주먹밥⑤⑥<br>⑬<br>동그랑땡구이<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱<br>(무색소)단무지       | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>새우완자전<br>①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 칼국수⑤⑥<br>물만두<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱<br>배추김치⑨                                                                |
| 오후간식            | 크루아상①②⑤⑥/<br>보리차                                                                                  | 양배추전①⑤⑥                                                     | 찐고구마/우유②                                                            | 카스테라①②⑤⑥/<br>(오렌지)주스                                     | 케이크①②⑤⑥/우유<br>②                                                                                   | 단감                                                                                                |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 437/14                                                                                            | 377/20                                                      | 425/16                                                              | 383/13                                                   | 440/14                                                                                            | 403/13                                                                                            |
| 날짜              | 19(서울미래밥상)                                                                                        | 20                                                          | 21                                                                  | 22                                                       | 23(저염day)                                                                                         | 24                                                                                                |
| 오전간식            | 배/플레인요거트②                                                                                         | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                                 | 얼갈이죽⑤⑥                                                              | 오이스틱/두유⑤                                                 | 밤죽                                                                                                | 사과                                                                                                |
| 점심              | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨                                          | 잡곡밥<br>쇠고기팍국⑤⑥⑯<br>메추리알토마토소스조림<br>①⑤⑥⑮<br>무생채<br>배추김치(백김치)⑨ | 닭살깨치볶음밥⑤⑥⑮<br>유부된장국⑤⑥<br>청경채무침<br>후식-자른 포도<br>(백)깍두기⑨               | 잡곡밥<br>우거지맑은국⑤⑥<br>새우살굴소스조림<br>⑤⑥⑨⑮<br>열무나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨ | 백미밥<br>비지된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물유자청무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨                                           | 오므라이스①⑤⑥⑮<br>복덕국⑤⑥<br>(백)깍두기⑨                                                                     |
| 오후간식            | 옥수수부침①⑤⑥                                                                                          | 당근주먹밥⑤⑥/<br>동굴레차                                            | 찐감자/우유②                                                             | 수제비⑤⑥                                                    | 후레쉬번①②⑤⑥/<br>우유②                                                                                  | 쌀과자/두유⑤                                                                                           |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 420/19                                                                                            | 438/14                                                      | 390/16                                                              | 391/17                                                   | 436/15                                                                                            | 434/19                                                                                            |
| 날짜              | 26(서울미래밥상)                                                                                        | 27                                                          | 28                                                                  | 29(푸드브릿지3)                                               | 30                                                                                                | 31                                                                                                |
| 오전간식            | 키위/플레인요거트②                                                                                        | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                                 | 브로콜리스프<br>②⑤⑥⑮⑯                                                     | 당근스틱/우유②                                                 | 시금치죽⑤⑥                                                                                            | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                                                                       |
| 점심              | 잡곡밥<br>부추된장국⑤⑥<br>오징어파프리카조림<br>⑤⑥⑰<br>우영나물<br>배추김치(백김치)⑨                                          | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>근대무침⑤⑥<br>(백)깍두기⑨                | 마파두부덮밥⑤⑥⑮<br>시래기된장국⑤⑥<br>완자구이<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱⑲<br>후식-바나나<br>배추김치(백김치)⑨ | 잡곡밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>삼치살양념찜⑤⑥<br>너타리버섯나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨       | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑰<br>오이무침<br>배추김치(백김치)⑨                                                  | 잔치국수⑤⑥<br>떡갈비조림<br>①⑤⑥⑩⑮⑯⑰<br>배추김치(백김치)⑨                                                          |
| 오후간식            | 크림리조또<br>②⑤⑥⑮⑯                                                                                    | 삶은 달걀①/<br>옥수수수염차                                           | 찐단호박/우유②                                                            | 다진유부주먹밥⑤⑥/<br>메밀차③                                       | 머핀①②⑤⑥/우유②                                                                                        | (방울)토마토⑮                                                                                          |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 439/18                                                                                            | 378/16                                                      | 440/18                                                              | 409/18                                                   | 437/16                                                                                            | 386/15                                                                                            |

| 원산지            | 쌀<br>(밥, 죽, 현미) | 콩(두부, 비지) | 쇠고기               |                          | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물                                                      | 배추김치 |      |
|----------------|-----------------|-----------|-------------------|--------------------------|------|-----|------|----------------------------------------------------------|------|------|
|                |                 |           | 국내산               | 외국산                      |      |     |      |                                                          | 배추   | 고춧가루 |
| 표시             | 국내산             | 국내산       | 한우■<br>육우□<br>젖소□ |                          | 국내산  | 국내산 | -    | 오징어: 국내산<br>삼치: 국내산<br>임연수: 미국산<br>새우: 국내산               | 국내산  | 국내산  |
| 수산물/식육가공품      |                 |           |                   |                          |      |     |      |                                                          |      |      |
| 완자전 (돼지고기 국내산) |                 |           |                   | 참치통조림(다랑어)<br>새우완자( 연육 ) |      |     |      | 토요일 메뉴<br>( ↓토요보육을 진행하지 않는 기관에서는 삭제하셔도 됩니다 ↓ )<br>떡갈비( ) |      |      |

- ▷ **분홍색** : 푸드브릿지 (10월 : 너타리버섯)  
 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ **보라색** : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **주황색** : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **한그릇** day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.
- \* 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'입니다.  
 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- \* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을  
 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- \* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
- 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

| 원산지 | 쌀<br>(밥, 죽, 현미) | 콩(두부, 비지) | 쇠고기                      |     | 돼지고기              | 닭고기 | 오리고기                                                    | 수산물 | 배추김치 |                                            |
|-----|-----------------|-----------|--------------------------|-----|-------------------|-----|---------------------------------------------------------|-----|------|--------------------------------------------|
|     | 국내산             | 국내산       | 국내산                      | 외국산 |                   |     |                                                         |     | 배추   | 고춧가루                                       |
|     |                 |           | 국내산                      | 국내산 | 한우■<br>육우□<br>젓소□ |     | 국내산                                                     | 국내산 | -    | 오징어:국내산<br>삼치 : 국내산<br>임연수 미국산<br>새우 : 국내산 |
| 표시  | 수산/식육가공품        |           |                          |     |                   |     |                                                         |     |      |                                            |
|     | 완자전 (돼지고기국내산)   |           | 참치통조림(다랑어)<br>새우완자( 연육 ) |     |                   |     | 토요일 메뉴<br>( ↓토요보육을 진행하지 않는 기관에서는 삭제하셔도 됩니다↓ )<br>떡갈비( ) |     |      |                                            |

▷ **분홍색** : **푸드브릿지** (10월 : 느타리버섯)  
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.

▷ **보라색** : **저염day** 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

▷ **주황색** : **저당day** 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.

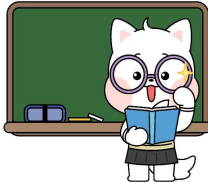
▷ **한그릇day** : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

\* 10월 서울공동개발 가정통신문은 ‘되를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨’입니다.  
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.

\* **서울미래밥상**: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 **월 2회 서울미래밥상** 식단을 운영합니다.

\* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

**1-2세** - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
**3-5세** - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

| 구분 | 월                                                                                                                                                                                                  |                                                     | 화                                                                                    | 수                                                      | 목                                                                                          | 금                                                                                          | 토      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 날짜 |                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                      |                                                        | 1                                                                                          | 2                                                                                          | 3      |
| 저녁 | ◎ 알레르기유발식품 ◎<br>① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br>⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류<br>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣<br><br>※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후<br>괄호를 삭제하시기 바랍니다. |                                                     | * 기관별 사용 제품이<br>다르므로 식재료 구입<br>시 알레르기 표시를<br>확인하여 식단표와<br>상이할 경우 추가 및<br>수정하시기 바랍니다. | 백미밥<br>돈육순살감자탕⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>임연수살단호박찜⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | <br>개천절 |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                      | 254/12                                                 | 221/12                                                                                     |                                                                                            |        |
| 날짜 | 5                                                                                                                                                                                                  | 6                                                   | 7                                                                                    | 8                                                      | 9                                                                                          | 10                                                                                         |        |
| 저녁 | <br>대체 휴일                                                                                                         | 백미밥<br>김파국⑤⑥<br>두부가스+소스<br>①⑤⑥⑫⑬⑮<br>열무무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑬<br>당근나물<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>돈육브로콜리찜⑤⑥⑩<br>우엉무침⑤⑥<br>깍두기⑨           | <br>한글날 | 짜장면②⑤⑥⑩⑮⑱<br>맛살애호박전①⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨                                                          |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 244/9                                               | 246/9                                                                                | 220/11                                                 |                                                                                            | 239/9                                                                                      |        |
| 날짜 | 12                                                                                                                                                                                                 | 13                                                  | 14                                                                                   | 15                                                     | 16                                                                                         | 17                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>쫄갠양파국⑤⑥<br>달걀가지볶음①⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                    | 백미밥<br>다시마찜국⑤⑥<br>쇠고기장독볶이⑤⑥⑮<br>파프리카나물<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑮<br>과일요거트샐러드②<br>깍두기⑨                                       | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>두부근대찜⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨            | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고등어살조림⑤⑥⑦<br>고구마맛탕⑤<br>배추김치⑨                                            | 버섯영양밥+양념장⑤⑥<br>돼지곰탕⑩<br>깍두기⑨                                                               |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 227/12                                              | 251/11                                                                               | 259/12                                                 | 224/9                                                                                      | 259/9                                                                                      | 222/10 |
| 날짜 | 19                                                                                                                                                                                                 | 20                                                  | 21                                                                                   | 22                                                     | 23                                                                                         | 24                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>두부전국⑤⑨<br>만두탕수<br>①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲<br>아욱나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>참치전①⑤⑥<br>애호박무침<br>깍두기⑨            | 백미밥<br>무채맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑮<br>연근나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>미역된장국⑤⑥<br>달걀부기⑤⑥⑮<br>깍두기⑨<br>배추김치⑨             | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>유부나물⑤<br>배추김치⑨                                              | 비빔국수⑤⑥<br>새우살감자볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨                                                               |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 246/8                                               | 228/9                                                                                | 257/8                                                  | 230/10                                                                                     | 248/11                                                                                     | 222/9  |
| 날짜 | 26                                                                                                                                                                                                 | 27                                                  | 28                                                                                   | 29                                                     | 30                                                                                         | 31                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>돈육맥적구이⑤⑥⑩<br>콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                      | 오징어삼색주먹밥<br>⑤⑥⑦<br>근대된장국⑤⑥<br>후식-오렌지<br>배추김치⑨       | 백미밥<br>달걀국①⑤⑥<br>달걀우유볶음⑤⑥⑮<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                        | 백미밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>완자조림<br>①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲⑳㉑<br>시래기무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑮<br>삼치살데리야끼구이⑤<br>⑥⑫⑬⑮<br>배추나물<br>깍두기⑨                                      | 돈육소보리비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>복어된장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                        |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 258/9                                               | 220/9                                                                                | 245/13                                                 | 258/11                                                                                     | 243/13                                                                                     | 223/11 |

| 원산지 표시 | 쌀 (밥) | 콩 (두부) | 쇠고기               |     | 돼지고기 | 닭고기 | 수산물                                     | 수산/식육가공품                    | 배추김치 |      |
|--------|-------|--------|-------------------|-----|------|-----|-----------------------------------------|-----------------------------|------|------|
|        |       |        | 국내산               | 외국산 |      |     |                                         |                             | 배추   | 고춧가루 |
|        | 국내산   | 국내산    | 한우■<br>육우□<br>젖소□ |     | 국내산  | 국내산 | 고등어:국내산<br>오징어:국내산<br>임연수:미국산<br>삼치:국내산 | 참치통조림(다랑어)<br>완자( 국내산돼지고기 ) | 국내산  | 국내산  |

\* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원 센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.

\* 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.

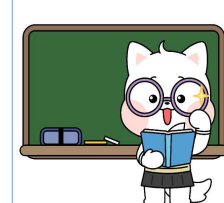
\* 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.

\* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

\* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1~2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3~5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

| 구분 | 월                                                                                                                                                                                                  |                                                     | 화                                                                                    | 수                                                       | 목                                                                                          | 금                                                                                          | 토      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 날짜 |                                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                      |                                                         | 1                                                                                          | 2                                                                                          | 3      |
| 저녁 | ◎ 알레르기유발식품 ◎<br>① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br>⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산류<br>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣<br><br>※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후<br>괄호를 삭제하시기 바랍니다. |                                                     | * 기관별 사용 제품이<br>다르므로 식재료 구입<br>시 알레르기 표시를<br>확인하여 식단표와<br>상이할 경우 추가 및<br>수정하시기 바랍니다. | 백미밥<br>돈육순살감자탕⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨       | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>임연수살단호박찜⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | <br>개천절 |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                                                      | 386/19                                                  | 353/17                                                                                     |                                                                                            |        |
| 날짜 | 5                                                                                                                                                                                                  | 6                                                   | 7                                                                                    | 8                                                       | 9                                                                                          | 10                                                                                         |        |
| 저녁 | <br>대체 휴일                                                                                                         | 백미밥<br>김파국⑤⑥<br>두부가스+소스<br>①⑤⑥⑫⑬⑮<br>열무무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑮<br>당근나물<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>돈육브로콜리찜⑤⑥⑩<br>우영무침⑤⑥<br>깍두기⑨            | <br>한글날 | 짜장면②⑤⑥⑩⑮⑱<br>맛살애호박전①⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨                                                          |        |
|    |                                                                                                                                                                                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                     | 375/13                                                                               | 378/14                                                  |                                                                                            | 352/17                                                                                     | 368/14 |
| 날짜 | 12                                                                                                                                                                                                 | 13                                                  | 14                                                                                   | 15                                                      | 16                                                                                         | 17                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>숙갓양파국⑤⑥<br>달걀가지볶음①⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                    | 백미밥<br>다시마찜국⑤⑥<br>쇠고기장독볶이⑤⑥⑮<br>파프리카나물<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑮<br>과일요거트샐러드②<br>깍두기⑨                                       | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>두부근대찜⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨             | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고등어살조림⑤⑥⑦<br>고구마맛탕⑤<br>배추김치⑨                                            | 버섯영양밥+양념장⑤⑥<br>돼지곰탕⑩<br>깍두기⑨                                                               |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 346/17                                              | 387/17                                                                               | 400/18                                                  | 351/13                                                                                     | 399/10                                                                                     | 354/16 |
| 날짜 | 19                                                                                                                                                                                                 | 20                                                  | 21                                                                                   | 22                                                      | 23                                                                                         | 24                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>두부전국⑤⑨<br>만두탕수<br>①②⑤⑥⑩⑬⑮⑱<br>아욱나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>참치전①⑤⑥<br>애호박무침<br>깍두기⑨            | 백미밥<br>무채맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑮<br>연근나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>미역된장국⑤⑥<br>달걀구이⑤⑥⑮<br>깍두기⑨<br>배추김치⑨              | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>유부나물⑤<br>배추김치⑨                                              | 비빔국수⑤⑥<br>새우살감자볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨                                                               |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 378/12                                              | 351/14                                                                               | 400/13                                                  | 353/15                                                                                     | 381/17                                                                                     | 346/14 |
| 날짜 | 26                                                                                                                                                                                                 | 27                                                  | 28                                                                                   | 29                                                      | 30                                                                                         | 31                                                                                         |        |
| 저녁 | 백미밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>돈육맥적구이⑤⑥⑩<br>콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                      | 오징어삼색주먹밥<br>⑤⑥⑦<br>근대된장국⑤⑥<br>후식-오렌지<br>배추김치⑨       | 백미밥<br>달걀국①⑤⑥<br>달걀우영볶음⑤⑥⑮<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                        | 백미밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>완자조림<br>①②⑤⑥⑩⑬⑮⑱⑲⑲⑲<br>시래기무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑮<br>삼치살데리야끼구이<br>⑤⑥⑫⑬⑮<br>배추나물<br>깍두기⑨                                      | 돈육소보리비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>복어된장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                        |        |
|    | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                    | 398/13                                              | 341/14                                                                               | 377/20                                                  | 397/17                                                                                     | 374/20                                                                                     | 349/17 |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥) | 콩<br>(두부) | 쇠고기               |     | 돼지고기 | 닭고기 | 수산물                                     | 수산/식육가공품                    | 배추김치 |          |
|-----------|----------|-----------|-------------------|-----|------|-----|-----------------------------------------|-----------------------------|------|----------|
|           |          |           | 국내산               | 외국산 |      |     |                                         |                             | 배추   | 고춧<br>가루 |
|           | 국내산      | 국내산       | 한우■<br>육우□<br>젖소□ |     | 국내산  | 국내산 | 고등어:국내산<br>오징어:국내산<br>임연수:미국산<br>삼치:국내산 | 참치통조림(다랑어)<br>완자( 돼지고기국내산 ) | 국내산  | 국내산      |

\* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.

\* 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.

\* 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.

\* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

\* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal