

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	식고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젓소□		국내산	국내산	-	임연수·미국산 오징어·월양산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품									
	너비아니(국내산)		참치통조림(다량어) : 원양산 완자(돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산)							

▷ 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 '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 권장섭취량에 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·한글·목·day	목	금
날짜				1	2(푸드브릿지1)
오전간식	☉ 알레르기유발식품 ☉			당근스틱/우유②	노타리버섯죽
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	잡곡밥 숙주살은국⑤⑥ 임연수살면장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑦
오후 간식	※ 갈호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 갈호를 삭제하시기 바랍니다.			삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				602/24	660/26
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/우유⑤	
점심	 대체 휴일	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①③ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑦	돈육노타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추말은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑦	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑦	 한글날
오후 간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		677/27	590/22	588/19	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑬⑮	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운김치장국⑤⑥⑦ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑦	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑦	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 노타리버섯말은국⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후 간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	586/21	620/22
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/우유⑤	밤죽
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑦	잡곡밥 쇠고기팥국⑤⑥⑮ 메추리알토마토소스조림①⑤ ⑥⑫ 무생채 배추김치⑦	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥⑦⑮ 후식-자른 포도 깍두기⑦	잡곡밥 우거지말은국⑤⑥ 새우살술 소스조림 ⑤⑥⑦⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청 무침⑤⑥ 배추김치⑦
오후 간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑮	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 배추김치⑦	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑦	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 후식-바나나 배추김치⑦	잡곡밥 배추말은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑮ 노타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑦
오후 간식	크림리조또 ②⑤⑥⑮⑮	살은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	649/21	679/24

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	임연수·미곡산 오징어·원양산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품									
	너비아니(국내산)		참치통조림(다랑어) : 원양산 완재(돼지고기) : 국내산 닭고기 : 국내산							

- ▷ 분홍색 : **푸드브라지** (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.
- ▷ **안그라** **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 권장섭취량에 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 |