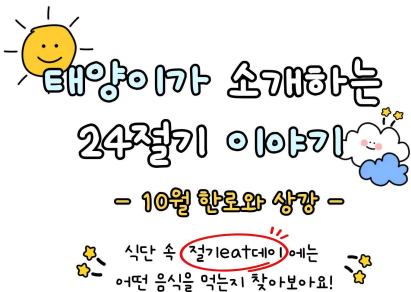
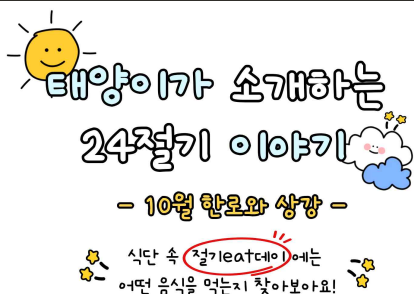


일자 / 요일		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
첫 째 주	오전간식			파프리카스틱 떠먹는요구르트②		근대죽	
	점심			백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨		기장밥 두부장파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식			부추전①⑤⑥		단호박찜 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)			321/14		305/10	
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수) 적당한데이	
둘 째 주	오전간식	대체공휴일		당근죽		저당시리얼 우유②	
	점심			백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백김치⑨		백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식			우유후레쉬변빵①②④⑥ 우유②		온메밀국수③⑤⑥	
	열량(Kcal)/단백질(g)			408/16		440/20	
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)	
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②		크림스프②⑥⑬		바나나	
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		찐고구마 옥수수차		생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	350/17		313/12		384/10	
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수) 나Na다운데이	
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②		미역죽		배	
	점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤ 백김치⑨		수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 느타리버섯갯국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 무피클	
	오후간식	배추전⑤		모닝빵①②⑤⑥ 우유②		단호박찜 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	318/7		372/14		306/15	
일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수) 서울미래밥상데이	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		466/14	
일자 / 요일		30(월)		31(화)		32(수) 서울미래밥상데이	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		466/14	
일자 / 요일		30(월)		31(화)		32(수) 서울미래밥상데이	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		466/14	
일자 / 요일		30(월)		31(화)		32(수) 서울미래밥상데이	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		466/14	
일자 / 요일		30(월)		31(화)		32(수) 서울미래밥상데이	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		4	

일자 / 요일					1(목)	2(금)	3(토) 개천절								
첫 째 주	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽									
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	오후간식				부추전①⑤⑥	호박설기떡 보리차									
	열량(Kcal)/단백질(g)				519/24	566/17									
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)								
둘 째 주	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배								
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨								
	오후간식		우유후레쉬버블①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차										
	열량(Kcal)/단백질(g)		642/26	691/28	543/13		348/11								
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	♥생일 축하해요♥	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)								
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑮	바나나	사과	단감	키위								
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨								
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	바람떡 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	버터롤빵①②⑤⑥ 우유②									
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	601/17	643/24	466/20								
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)								
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과								
	점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨								
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	시루떡 두유⑤									
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	590/21	381/9								
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)								
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴								
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨								
	오후간식	유부주먹밥⑤	백설기 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②									
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25	366/10								
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기							
		밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산		수입산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		산	
		돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품							
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣													