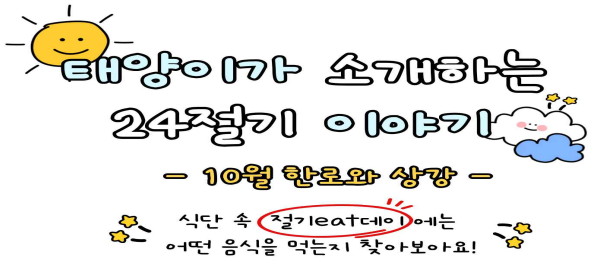
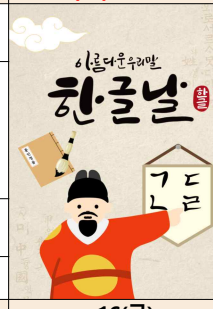


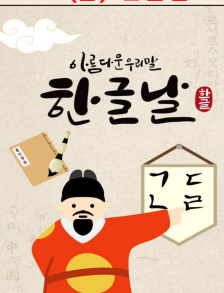


|                  |                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                             |                                               |                                                         |                                                                                     |      |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 첫<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                           | <div><p>식단 속 <b>eat데이</b>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p></div> |                                             |                                               | 1(목)                                                    | 2(금)                                                                                |      |
|                  | 오전간식                                                                                              |                                                                                                                                          |                                             |                                               | 파프리카스틱<br>떠먹는요구르트②                                      | 크림수프②⑥⑮                                                                             |      |
|                  | 점 심                                                                                               |                                                                                                                                          |                                             |                                               | 백미밥,백김치⑨<br>미소두부장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>숙주나물무침⑤              | 기장밥,백김치⑨<br>애호박국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥                                             |      |
|                  | 오후간식                                                                                              |                                                                                                                                          |                                             |                                               | 부추전①⑤⑥                                                  | 찐고구마<br>옥수수차                                                                        |      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                   |                                                                                                                                          |                                             |                                               | 321/14                                                  | 313/12                                                                              |      |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                           | 5(월) 대체공휴일                                                                                                                               | 6(화)생일파티                                    | 7(수) 적당한데이                                    | 8(목) 한로                                                 | 9(금) 한글날                                                                            |      |
|                  | 오전간식                                                                                              |                                                                                                                                          | 배                                           | 저당시리얼<br>우유②                                  | 사과                                                      |  |      |
|                  | 점 심                                                                                               |                                                                                                                                          | 백미밥,백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤     | 백미밥,백김치⑨<br>북엇국①⑤⑥<br>마늘쇠고기조림⑤⑥⑬<br>고사리나물무침⑤⑥ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩<br>백김치⑨                  |                                                                                     |      |
|                  | 오후간식                                                                                              |                                                                                                                                          | 생크림케이크①②⑤⑥<br>우유②                           | 온메밀국수③⑤⑥                                      | 찐고구마<br>동굴레차                                            |                                                                                     |      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                   |                                                                                                                                          | 386/11                                      | 440/20                                        | 311/9                                                   |                                                                                     |      |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                           | 12(월)                                                                                                                                    | 13(화)                                       | 14(수)                                         | 15(목)                                                   | 16(금)<br>서울미래밥상데이                                                                   |      |
|                  | 오전간식                                                                                              | 파프리카스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                                                                       | 깨죽                                          | 바나나                                           | 당근죽                                                     | 단감                                                                                  |      |
|                  | 점 심                                                                                               | 백미밥,깍두기⑨<br>두부실팍국⑤⑥<br>새우살양파볶음⑤⑥⑨<br>시금치무침⑤⑥                                                                                             | 차조밥,백김치⑨<br>콩나물국⑤<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑬<br>오이무침⑤⑥   | 카레라이스⑤⑥⑩<br>열갈이된장국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>백김치⑨        | 백미밥,백김치⑨<br>맑은무우장국⑤⑥<br>닭강정①⑤⑥⑬⑮<br>배추나물                | 수수밥,백김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>임연수국이⑤<br>가지나물⑤⑥                                               |      |
|                  | 오후간식                                                                                              | 토마토소스스파게티<br>②⑤⑥⑬⑮⑯                                                                                                                      | 찐감자<br>두유⑤                                  | 김가루주먹밥⑤⑥                                      | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                                         | 롤케이크①②⑤⑥<br>우유②                                                                     |      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                   | 350/17                                                                                                                                   | 369/13                                      | 384/10                                        | 408/16                                                  | 417/16                                                                              |      |
| 넷<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                           | 19(월)                                                                                                                                    | 20(화)                                       | 21(수) 나Na다운데이                                 | 22(목)                                                   | 23(금) 상강eat데이                                                                       |      |
|                  | 오전간식                                                                                              | 당근스틱<br>마시는요구르트②                                                                                                                         | 미역죽                                         | 배                                             | 굴                                                       | 늪은호박죽                                                                               |      |
|                  | 점 심                                                                                               | 백미밥,깍두기⑨<br>감자국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤                                                                                                | 수수밥,백김치⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>채소쇠고기찜⑤⑥⑬<br>고사리나물⑤⑥ | 백미밥,무피클<br>느타리버섯들깨국⑤⑥<br>닭고기허브구이⑮<br>미나리나물⑤⑥  | 백미밥,백김치⑨<br>맑은우거짓국⑤⑥<br>생선커들릿<br>&타르타르소스①⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥ | 차조밥,백김치⑨<br>쇠고기묵국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥                                           |      |
|                  | 오후간식                                                                                              | 김치전①⑤⑥⑨                                                                                                                                  | 모닝빵①②⑤⑥<br>우유②                              | 단호박찜<br>보리차                                   | 우동⑤⑥                                                    | 삶은달걀①<br>두유⑤                                                                        |      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                   | 318/7                                                                                                                                    | 372/14                                      | 306/15                                        | 421/14                                                  | 375/16                                                                              |      |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일                                                                                           | 26(월)                                                                                                                                    | 27(화)                                       | 28(수) 서울미래밥상데이                                | 29(목)                                                   | 30(금)                                                                               |      |
|                  | 오전간식                                                                                              | 오이스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                                                                         | 양배추죽                                        | 바나나                                           | 채소죽                                                     | 사과                                                                                  |      |
|                  | 점 심                                                                                               | 기장밥,깍두기⑨<br>달걀국①<br>쇠고기양파볶음⑬<br>무나물⑤⑥                                                                                                    | 백미밥,백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤    | 수수밥,백김치⑨<br>애호박국⑤⑥<br>짜장두부볶음⑤⑥<br>가지나물⑤⑥      | 백미밥,백김치⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>우영조림⑤⑥                | 백미밥,백김치⑨<br>만둣국⑤⑥⑩<br>새우살케첩볶음<br>⑤⑥⑨⑬<br>새송이버섯무침⑤⑥                                  |      |
|                  | 오후간식                                                                                              | 유부주먹밥⑤                                                                                                                                   | 찐감자<br>옥수수차                                 | 팬케이크①②⑤⑥<br>우유②                               | 찐고구마<br>동굴레차                                            | 카스텔라①②⑥<br>우유②                                                                      |      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                   | 464/18                                                                                                                                   | 302/11                                      | 466/14                                        | 305/13                                                  | 430/16                                                                              |      |
| 원산지 표시사항         | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)                                                                                 |                                                                                                                                          | 콩(두부 종류별 각각 기재)                             |                                               | 백김치/깍두기                                                 |                                                                                     | 쇠고기  |
|                  | 밥                                                                                                 |                                                                                                                                          | 죽                                           |                                               | 무/배추                                                    |                                                                                     | 고춧가루 |
|                  | 국산                                                                                                |                                                                                                                                          | 국산                                          |                                               | 국산                                                      |                                                                                     | 국산   |
|                  | 돼지고기                                                                                              | 닭고기                                                                                                                                      | 오리고기                                        | 식육/어육가공품                                      |                                                         |                                                                                     |      |
|                  |                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                             | 닭강정                                           |                                                         | 생선커들릿                                                                               |      |
| 국산               |                                                                                                   | 국산                                                                                                                                       |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |      |
| 알레르기 유발식품        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                                                                                                          |                                             |                                               |                                                         |                                                                                     |      |

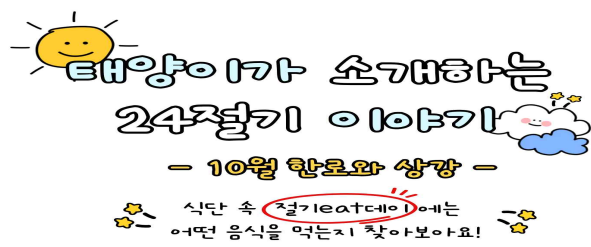
※강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다.



발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
발행일 : 2026. 9. 18.  
작성자 : 영양기획팀

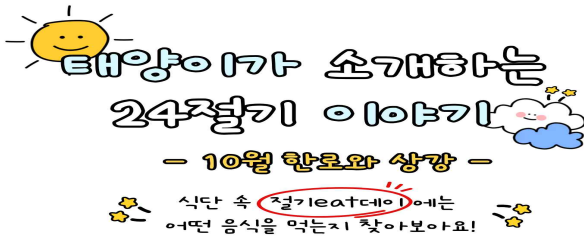
|                  |                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                               |                                                         |                                                                                     |
|------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 첫<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | <div><b>태양이가 소개하는</b><br/><b>24절기 이야기</b><br/><b>- 10월 한로와 상강 -</b><br/><br/>식단 속 <b>절기eat데이</b>에는<br/>어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</div> |                                             |                                               | 1(목)                                                    | 2(금)                                                                                |
|                  | 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                               | 파프리카스틱<br>떠먹는요구르트②                                      | 크림수프②⑥⑮                                                                             |
|                  | 점 심             |                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                               | 백미밥,백김치⑨<br>미소두부장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>숙주나물무침⑤              | 기장밥,백김치⑨<br>애호박국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥                                             |
|                  | 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                               | 부추전①⑤⑥                                                  | 찐고구마<br>옥수수차                                                                        |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                               | 519/24                                                  | 501/19                                                                              |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 5(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                      | 6(화)생일파티                                    | 7(수) 적당한데이                                    | 8(목) 한로                                                 | 9(금) 한글날                                                                            |
|                  | 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                 | 배                                           | 저당시리얼<br>우유②                                  | 사과                                                      |  |
|                  | 점 심             |                                                                                                                                                                                                                 | 백미밥,백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤     | 백미밥,백김치⑨<br>북엇국①⑤⑥<br>마늘쇠고기조림⑤⑥⑬<br>고사리나물무침⑤⑥ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩<br>백김치⑨                  |                                                                                     |
|                  | 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                 | 생크림케이크①②⑤⑥<br>우유②                           | 온메밀국수③⑤⑥                                      | 찐고구마<br>등굴레차                                            |                                                                                     |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                 | 601/17                                      | 691/28                                        | 543/13                                                  |                                                                                     |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 12(월)                                                                                                                                                                                                           | 13(화)                                       | 14(수)                                         | 15(목)                                                   | 16(금) 서울미래밥상데이                                                                      |
|                  | 오전간식            | 파프리카스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                                                                                                                                              | 깨죽                                          | 바나나                                           | 당근죽                                                     | 단감                                                                                  |
|                  | 점 심             | 백미밥,깍두기⑨<br>두부실파국⑤⑥<br>새우살양파볶음⑤⑥⑨<br>시금치무침⑤⑥                                                                                                                                                                    | 차조밥,백김치⑨<br>콩나물국⑤<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑬<br>오이무침⑤⑥   | 카레라이스⑤⑥⑩<br>열갈이된장국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>백김치⑨        | 백미밥,백김치⑨<br>맑은우우장국⑤⑥<br>닭강정①⑤⑥⑫⑮<br>배추나물                | 수수밥,백김치⑨<br>근댓국⑤⑥<br>임연수구이⑤<br>가지나물⑤⑥                                               |
|                  | 오후간식            | 토마토소스스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑰                                                                                                                                                                                            | 찐감자<br>두유⑤                                  | 김가루주먹밥⑤⑥                                      | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                                         | 롤케이크①②⑤⑥<br>우유②                                                                     |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 544/26                                                                                                                                                                                                          | 562/20                                      | 596/15                                        | 642/26                                                  | 643/24                                                                              |
| 넷<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 19(월)                                                                                                                                                                                                           | 20(화)                                       | 21(수) 나Na다운데이                                 | 22(목)                                                   | 23(금) 상강eat데이                                                                       |
|                  | 오전간식            | 당근스틱<br>마시는요구르트②                                                                                                                                                                                                | 미역죽                                         | 배                                             | 굴                                                       | 늪은호박죽                                                                               |
|                  | 점 심             | 백미밥,깍두기⑨<br>감자국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤                                                                                                                                                                       | 수수밥,백김치⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>채소쇠고기찜⑤⑥⑬<br>고사리나물⑤⑥ | 백미밥,무피클<br>느타리버섯늘갓국⑤⑥<br>닭고기허브구이⑮<br>미나리나물⑤⑥  | 백미밥,백김치⑨<br>맑은우거짓국⑤⑥<br>생선커틀릿<br>&타르타르소스①⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥ | 차조밥,백김치⑨<br>쇠고기묵국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥                                           |
|                  | 오후간식            | 김치전①⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                         | 모닝빵①②⑤⑥<br>우유②                              | 단호박찜<br>보리차                                   | 우동⑤⑥                                                    | 삶은달걀①<br>두유⑤                                                                        |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 544/16                                                                                                                                                                                                          | 578/21                                      | 503/27                                        | 654/21                                                  | 590/21                                                                              |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일         | 26(월)                                                                                                                                                                                                           | 27(화)                                       | 28(수) 서울미래밥상데이                                | 29(목)                                                   | 30(금)                                                                               |
|                  | 오전간식            | 오이스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                | 양배추죽                                        | 바나나                                           | 채소죽                                                     | 사과                                                                                  |
|                  | 점 심             | 기장밥,깍두기⑨<br>달걀국①<br>쇠고기양파볶음⑬<br>무나물⑤⑥                                                                                                                                                                           | 백미밥,백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤    | 수수밥,백김치⑨<br>애호박국⑤⑥<br>짜장두부볶음⑤⑥<br>가지나물⑤⑥      | 백미밥,백김치⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>우영조림⑤⑥                | 백미밥,백김치⑨<br>만둣국⑤⑥⑩<br>새우살케첩볶음<br>⑤⑥⑨⑫<br>새송이버섯무침⑤⑥                                  |
|                  | 오후간식            | 유부주먹밥⑤                                                                                                                                                                                                          | 찐감자<br>옥수수차                                 | 팬케이크①②⑤⑥<br>우유②                               | 찐고구마<br>등굴레차                                            | 카스텔라①②⑥<br>우유②                                                                      |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 669/26                                                                                                                                                                                                          | 531/18                                      | 637/19                                        | 512/24                                                  | 668/25                                                                              |
| 원산지 표시사항         |                 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)                                                                                                                                                                                               |                                             | 콩(두부 종류별 각각 기재)                               |                                                         | 백김치/깍두기                                                                             |
|                  |                 | 밥                                                                                                                                                                                                               |                                             | 두부                                            |                                                         | 무/배추                                                                                |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 고춧가루                                                                                |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 수입산                                                                                 |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 호주산                                                                                 |
| 알레르기 유발식품        |                 | 돼지고기                                                                                                                                                                                                            |                                             | 닭고기                                           |                                                         | 오리고기                                                                                |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
| 원산지 표시사항         |                 | 돼지고기                                                                                                                                                                                                            |                                             | 닭고기                                           |                                                         | 오리고기                                                                                |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
| 알레르기 유발식품        |                 | 돼지고기                                                                                                                                                                                                            |                                             | 닭고기                                           |                                                         | 오리고기                                                                                |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                                                                                              |                                             | 국산                                            |                                                         | 국산                                                                                  |

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

|                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 첫<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                                                            | <div></div> <div>식단 속 <u>절기(eat데이)</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</div> |                                                   |                                                     |                                                   | 1(목)                                                                                | 2(금)                                        |
|                  | 저    녘                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   | 돼지고기김치볶음밥<br>⑤⑨⑩<br>미역국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨                                         | 차조밥<br>고사리들깨국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>무나물⑤⑨<br>백김치⑨ |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   | 204/6                                                                               | 255/9                                       |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                                                            | 5(월) 대체공휴일                                                                                                                                        | 6(화)                                              | 7(수)                                                | 8(목) 한로                                           | 9(금) 한글날                                                                            |                                             |
|                  | 저    녘                                                                                                                             |                                                                                                                                                   | 흑미밥<br>김치국⑨<br>버터닭고기구이②⑮<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨⑨       | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤<br>⑥⑩<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>간장닭고기조림⑤⑥<br>⑮<br>우영채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |  |                                             |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                    |                                                                                                                                                   | 223/11                                            | 209/9                                               | 207/10                                            |                                                                                     |                                             |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                                                            | 12(월)                                                                                                                                             | 13(화)                                             | 14(수)                                               | 15(목)                                             | 16(금)                                                                               |                                             |
|                  | 저    녘                                                                                                                             | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기장독떡이⑤<br>⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                              | 흑미밥<br>시금치국⑤⑥<br>온두부&양념장⑤⑥<br>도라지무침⑤⑥<br>백김치⑨     | 백미밥<br>조갯살맑은국⑩<br>오리로스구이<br>애호박볶음⑤⑥<br>백김치⑨         | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음<br>⑤⑥⑩<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>달걀국①<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨                                          |                                             |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                    | 247/11                                                                                                                                            | 192/8                                             | 206/12                                              | 255/9                                             | 239/13                                                                              |                                             |
| 넷<br>째<br>주      | 일자 / 요일                                                                                                                            | 19(월)                                                                                                                                             | 20(화)                                             | 21(수)                                               | 22(목)                                             | 23(금) 상강                                                                            |                                             |
|                  | 저    녘                                                                                                                             | 차조밥<br>닭곰탕⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치⑨                                                                                                       | 흑미밥, 백김치⑨<br>맑은장국⑤⑥<br>브로콜리돼지고기볶음<br>⑤⑩<br>상추무침⑤⑥ | 기장밥<br>초당순두부⑤⑥<br>바삭쇠불고기⑤⑥⑬<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨       | 흑미밥<br>미나리된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>잔멸치조림⑤⑥<br>무피클      | 백미밥<br>숙주맑은국<br>참치채소볶음⑤<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨                                          |                                             |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                    | 264/11                                                                                                                                            | 198/7                                             | 263/10                                              | 200/11                                            | 250/14                                                                              |                                             |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일                                                                                                                            | 26(월)                                                                                                                                             | 27(화)                                             | 28(수)                                               | 29(목)                                             | 30(금)                                                                               |                                             |
|                  | 저    녘                                                                                                                             | 백미밥<br>근댓국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>파프리카볶음⑤<br>백김치⑨                                                                                                        | 차조밥<br>팽이버섯맑은국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>청경채무침<br>백김치⑨      | 흑미밥<br>우동국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>삶은양배추&쌈장⑤⑥<br>백김치⑨       | 기장밥<br>대파쇠고기국⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥<br>배추나물<br>깍두기⑨        | 수수밥<br>무쌈국⑤⑥<br>닭가슴살카레구이⑤<br>⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑨                                  |                                             |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                    | 196/8                                                                                                                                             | 221/11                                            | 200/8                                               | 218/7                                             | 192/12                                                                              |                                             |
| 원산지 표시사항         | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 콩(두부 종류별 각각 기재)                                   |                                                     | 백김치/깍두기                                           |                                                                                     | 쇠고기                                         |
|                  | 밥                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | 죽                                                 |                                                     | 무/배추                                              |                                                                                     | 수입산                                         |
|                  | 국산                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   | 국산                                                |                                                     | 국산                                                |                                                                                     | 호주산                                         |
|                  | 돼지고기                                                                                                                               |                                                                                                                                                   | 닭고기                                               |                                                     | 오리고기                                              |                                                                                     | 식육/어육가공품                                    |
|                  | 국산                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   | 국산                                                |                                                     | 국산                                                |                                                                                     | 참치                                          |
| 알레르기 유발식품        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣                                  |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |
|                  | 원양산                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |
| 유의사항             | 석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다.<br>(석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~)<br>- 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다.<br>- <b>석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다.</b> |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |

※강서구 급식관리 지원센터에서 제공받은 3~5세 식단을 사용하고 있습니다. 0~2세는 백김치를 제공합니다.



| 첫<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | <div><p>식단 속 <b>절기(eat데이)</b>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p></div> |                                                       |                                                     |                                                   | 1(목)                                                                                | 2(금)                                        |          |  |
|------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|--|
|                  | 저 념             |                                                                                                                                              |                                                       |                                                     |                                                   | 돼지고기김치볶음밥<br>⑤⑨⑩<br>미역국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨                                         | 차조밥<br>고사리들깨국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>무나물⑤⑨<br>백김치⑨ |          |  |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                              |                                                       |                                                     |                                                   | 342/11                                                                              | 399/14                                      |          |  |
| 둘<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 5(월) 대체공휴일                                                                                                                                   | 6(화)                                                  | 7(수)                                                | 8(목) 한로                                           | 9(금) 한글날                                                                            |                                             |          |  |
|                  | 저 념             |                                                                                                                                              | 흑미밥<br>김치국⑨<br>버터닭고기구이②⑬<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨            | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤<br>⑥⑩<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>간장닭고기조림⑤⑥<br>⑮<br>우영채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |  |                                             |          |  |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                              | 352/18                                                | 332/14                                              | 317/15                                            |                                                                                     |                                             |          |  |
| 셋<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 12(월)                                                                                                                                        | 13(화)                                                 | 14(수)                                               | 15(목)                                             | 16(금)                                                                               |                                             |          |  |
|                  | 저 념             | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기장독떡이⑤<br>⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                         | 흑미밥<br>시금치국⑤⑥<br>온두부&양념장⑤⑥<br>도라지무침⑤⑥<br>백김치⑨         | 백미밥<br>조갯살맑은국⑩<br>오리로스구이<br>애호박볶음⑤⑥<br>백김치⑨         | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음<br>⑤⑥⑩<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>달걀국①<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨                                          |                                             |          |  |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 387/17                                                                                                                                       | 302/12                                                | 324/19                                              | 323/12                                            | 374/21                                                                              |                                             |          |  |
| 넷<br>째<br>주      | 일자 / 요일         | 19(월)                                                                                                                                        | 20(화)                                                 | 21(수)                                               | 22(목)                                             | 23(금) 상강                                                                            |                                             |          |  |
|                  | 저 념             | 차조밥<br>닭곰탕⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치⑨                                                                                                  | 흑미밥, 백김치⑨<br>맑은장국⑤⑥<br>브로콜리돼지고기볶<br>음<br>⑤⑩<br>상추무침⑤⑥ | 기장밥<br>초당순두부⑤⑥<br>바삭쇠불고기⑤⑥⑬<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨       | 흑미밥<br>미나리된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>잔멸치조림⑤⑥<br>무피클      | 백미밥<br>숙주맑은국<br>참치채소볶음⑤<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨                                          |                                             |          |  |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 412/18                                                                                                                                       | 320/12                                                | 446/16                                              | 319/18                                            | 390/21                                                                              |                                             |          |  |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자 / 요일         | 26(월)                                                                                                                                        | 27(화)                                                 | 28(수)                                               | 29(목)                                             | 30(금)                                                                               |                                             |          |  |
|                  | 저 념             | 백미밥<br>근댓국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>파프리카볶음⑤<br>백김치⑨                                                                                                   | 차조밥<br>팽이버섯맑은국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>청경채무침<br>백김치⑨          | 흑미밥<br>우동국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>삶은양배추&쌈장⑤⑥<br>백김치⑨       | 기장밥<br>대파쇠고깃국⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥<br>배추나물<br>깍두기⑨        | 수수밥<br>무쌈국⑤⑥<br>닭가슴살카레구이⑤<br>⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑨                                  |                                             |          |  |
|                  | 열량(Kcal)/단백질(g) | 308/12                                                                                                                                       | 345/17                                                | 319/13                                              | 375/13                                            | 301/18                                                                              |                                             |          |  |
| 원산지 표시사항         |                 | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)                                                                                                                            |                                                       | 콩(두부 종류별 각각 기재)                                     |                                                   | 백김치/깍두기                                                                             |                                             | 쇠고기      |  |
|                  |                 | 밥                                                                                                                                            |                                                       | 죽                                                   |                                                   | 두부                                                                                  |                                             | 순두부      |  |
|                  |                 | 국산                                                                                                                                           |                                                       | 국산                                                  |                                                   | 국산                                                                                  |                                             | 국산       |  |
|                  |                 | 돼지고기                                                                                                                                         |                                                       | 닭고기                                                 |                                                   | 오리고기                                                                                |                                             | 식육/어육가공품 |  |
|                  |                 |                                                                                                                                              |                                                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             | 참치       |  |
| 국산               |                 | 국산                                                                                                                                           |                                                       | 국산                                                  |                                                   | 다량어                                                                                 |                                             |          |  |
|                  |                 |                                                                                                                                              |                                                       |                                                     |                                                   | 원양산                                                                                 |                                             |          |  |
| 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                                            |                                                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |          |  |
| 유의사항             |                 | 석식은 야간 연장 아동을 대상으로 제공됩니다.<br>(석식시간안내: 6시20분 ~7시/ 양치7시~)                                                                                      |                                                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |          |  |
|                  |                 | - 야간 연장 반 미 이용 시 석식 제공은 어렵습니다.                                                                                                               |                                                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |          |  |
|                  |                 | - <b>석식 식사 여부는 전일 까지 꼭 알려주셔야 합니다.</b>                                                                                                        |                                                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |                                             |          |  |