

요일 일자	월 생일식단	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	[이달의 식단안내] - 식단 간식은 필수사항이 아닙니다. 식단 간식 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치킨물무침→콩나물무침 - 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨팬케이크'를 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강한 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 *유자크림새우는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 새우 ⑨돼지고기 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫야생신료 ⑬닭고기 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯조개 ⑰홍합 ⑱전복 ⑲굴 ⑳기린 ㉑호두 ㉒참깨 ㉓참깨 (㉔야생신료는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 맥류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.		파프리카+②우유	바나나	
점심	쌀밥 ⑤⑥⑧황태미역국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 과일샐러드 ⑨깍두기			흑미밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 유부맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 순살간장찜닭 ②열갈이나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 야육원장국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 삼치양념조림 ②숙나물 ⑨배추김치	
오후간식	+④⑤⑥⑧(칼슘강화)두유			①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 물만두	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	445/20/246			413/19/213	399/19/228	
일자	5일(대체 휴일)	6일(상경데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		굴	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	당근스틱+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		⑤⑥잡곡밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 함박스테이크 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 도토리묵채소무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 우동국물 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 잔멸치볶음 ②오이사과무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 오리주물럭 ②시금치나물 ⑨깍두기		⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식		편감자+②우유	①②④⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 식빵 +보리차	②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 로제스파게티		272/12/47
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160		
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(상경데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 양념장	바나나 +②⑤⑥치즈	오이스틱+②우유	굴	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 어묵국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기 ②청경채나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 저염근대원장국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 실파장국 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기묵국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 오리주물럭 ②참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 달콤탕 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 만두국 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 매추리알장조림 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 배추된장나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육갯잎달걀 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 크래미샐러드 ②키위 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 팬케이크+②우유	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 김가루채소주먹밥 +②우유	편고구마+동글레차	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 볶음우동	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 모닝빵 +④⑤⑥⑧(칼슘강화)두유	341/11/138
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	453/18/214	
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(상경데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	당근스틱+②우유	신선과일(배)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	사과	굴
점심	쌀밥 ②황태국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 닭갈비 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 저염멸치원장국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육전반간장볶음 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 양념장 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 치즈달걀말이 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 김자반볶음 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 청국장찌개 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 제육볶음 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 달콤탕 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 오징어채소조림 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기쌀국수	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 고구마맛탕 +②우유	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 후레쉬빈 +옥수수차	⑤⑥수제비	편감자+②우유	263/9/68
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186	
일자	26일	27일(상경데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	굴	파프리카+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ②무채국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육바비큐볶음 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 양상추계소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 달복음탕 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 청경채원장국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 어묵조림 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 코들솔로 ⑨깍두기	보리밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 안매운육개장 ①달걀말이 ②미역초무침 ⑨배추김치(⑨깍두기)	흑미밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 배추원장국 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 고등어구이 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 유부시금치무침 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 채소전	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 잔멸치주먹밥	편단호박+②우유	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 잔치국수	①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 치즈빵+②우유	343/13/130
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	함박스테이크			떡갈비	
			배추	고춧가루						돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기													다랑어
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)					
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산				

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 캐나다 등)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
 * 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
 예) 쇠고기묵국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등