

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식	이달의 식단안내 1 - 식단 간식은 필수식품이 아닙니다. 식단 간식 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치킨물냉면-콩나물무침, 쇠불고기-쇠지불고기 - 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 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 '우자크림새우'는 레시피를 참고하시어 조리하시어 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 및 유제품 ③돼지 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑳전복 ㉑굴 ㉒미꾸리 ㉓호두 ㉔참 ㉕참깨 (㉖야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 재료가 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시어 바랍니다. 액류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다. <이유식 가정에서 제공함>	24알갈이채소죽	24알갈이채소죽	24알갈이채소죽	2일(서울미래밥상) 신선과일(바나나)
점심				56잡곡밥 561015유부맑은국 5614152024순살간장찜닭 24알갈이나물 9깍두기	56쌀밥 5615아욱된장국 쇠고기찜스테이크 569141524 24숙주나물 9깍두기
오후간식				121561014151617181920 물만두+우유	빵(12566스틱빵)+2우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228
일자	5일(대체 휴일)	6일(상경데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		24감자채소죽	2515떠먹는 요구르트(플레인)	24시금치채소죽	
점심		56잡곡밥 송농 함박스테이크 12561012141520 5624도토리묵채소무침 9깍두기	56잡곡밥 두부채소카레소스 2561214151720 잔멸치볶음524 오이사와무침24 9깍두기	56잡곡밥 느타리버섯맑은국 5614152024오리주물럭 24시금치나물 9깍두기	
오후간식		찐감자+2우유	빵(1245622식빵) +차(보리차)	25612141520로제스파게티 +256치즈	
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
오전간식	신선과일(배)	24근대채소죽	신선과일 바나나	24무채소죽	신선과일(오렌지)
점심	56잡곡밥 56815181920어묵국 5614152024쇠불고기 24청경채나물 9깍두기	56잡곡밥 5615저염근대된장국 510삼겹살양파볶음 5614152024연근조림 9깍두기	닭살파프리카볶음밥 5614152024 *125669141520 우자크림새우 2(저당)요구르트 9깍두기	56잡곡밥 561524쇠고기묵국 5614152024두부조림 24참나물무침 9깍두기	56잡곡밥 만둣국 1256101415161718192024 매추리알장조림 15614152024 561524배추된장나물 9깍두기
오후간식	1256(호박씨)팬케이 크 +2우유	524김가루채소주먹밥+ 2우유	찐고구마 +차(등굴레차)	5689141516182124 우동+256치즈	빵(12566모닝빵) +45223칼슘강화 우유
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
오전간식	신선과일(샤인머스켓)	24고구마채소죽	2515떠먹는 요구르트(플레인)	24애호박채소죽	신선과일(사과)
점심	56잡곡밥 24황태국 256121415171924닭갈 비 5624가지나물 9깍두기	56잡곡밥 송농 돈육전분간장볶음 568910141516182024 524콩나물무침 9깍두기	쇠고기곤드레나물밥 5614152024 +5614152024양념장 1256치즈달걀말이 524김자반볶음 9깍두기	56잡곡밥 59청국장찌개 561014152024제육볶음 5614152024상추무침 9깍두기	56쌀밥 14달콤탕 떡갈비채소조림 256101214152024 524오이나물 9깍두기
오후간식	568915161820 ★ 쇠고기쌀국수 +2우유	524고구마맛탕 +2우유	빵(12566후레쉬번) +차(옥수수차)	56수제비+256치즈	찐감자+2우유
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
오전간식	신선과일 배	24브로콜리채소죽	신선과일(귤)	24파프리카채소죽	신선과일(사과)
점심	56잡곡밥 24무칫국 돈육바비큐볶침 2561012141520 양상추개소소무침 15614152024 9깍두기	56잡곡밥 5저염두부맑은국 5614152024닭볶음탕 24브로콜리나물 9깍두기	돈육(통조림) 파인애플볶음밥 5689101214151618 20 어묵조림 56814151618192024 1512코울슬로 9깍두기	56잡곡밥 561524안매운육개장 1달걀찜 24미역초무침 9깍두기	56잡곡밥 5615배추된장국 514닭다리살구이 524감자채볶음 9깍두기
오후간식	12566채소전+ 2우유	524잔멸치주먹밥+2우유	찐단호박+2우유	5624잔치국수+256치즈	빵(12566치즈빵)+2우유
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)	닭고기	쇠고기	훈제 오리고기	돼지고기	함박스테이크		
	국내산	외국산	국내산	국내산(육우)	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

요일	월	화	수	목	금
일자	[이달의 식단안내]			1일	2일(국 없는 날)
저녁	- 어린이집 보육 시간에 맞춰서 토요일 오후간식 및 저녁 식단을 활용하시기 바랍니다. - 매주 금요일 은 일품이 제공되며 국 없는 날 로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 토요일 식단 활용이 어려운 경우 식단감수를 받으시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자른 참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기 하시기 바랍니다.			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 어묵국 제육볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑨⑫애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 닭살(통조림)파인애플볶음 밥 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 두부양상추샐러드 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				237/12/46	239/11/47
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)
저녁		⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑮⑲열갈이된장무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫온도토리묵국 떡갈비채소조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑫콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 마파두부 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 참치오이무침 ⑨깍두기	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		231/12/86	250/11/53	235/12/64	
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스크램블에그 잔멸치조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ②④한양배무생채 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 돈육간장볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ②④근대나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 연근유자청무침 ⑨깍두기	②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 신선과일(바나나) ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	231/13/98	243/12/52	227/11/52	246/11/53	256/11/80
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲참치미역국 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 안동찜닭 가지볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈가스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양배추샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ②열무나물 ⑨깍두기	돈육채소덮밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ①⑤⑥⑮고구마범벅 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	248/11/81	250/12/47	248/13/53	236/13/71	242/9/42
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲쇠고기우거지국 달걀장조림 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돼지고기수육 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮유부맑은국 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 감자조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 돈육단호박조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 브로콜리+⑫케첩 ⑨깍두기	두부채소볶음밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 만두강정 신선과일(귤) ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	253/10/48	235/11/47	237/13/66	241/13/56	257/9/47

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	쇠고기 (육우)	쇠고기육전	국내산
				쇠고기장조림	국내산
				쇠고기데리야끼볶음	국내산
	콩(두부류)	외국산	떡갈비	쇠고기우거지국	국내산
	돼지고기	국내산		돼지고기	국내산
	닭고기	국내산		쇠고기	국내산
	훈제 오리고기	중국산	다랑어	참치오이무침(통조림참치)	원양산
	쇠고기	국내산(육우)		참치미역국(통조림참치)	원양산
				우동국물(가다랑어포)	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기는 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 나라명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

* 메뉴명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 메뉴명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기우거지국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠물고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등