



| 요일<br>일자                 | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 화 | 수 | 목<br>1일                                                          | 금<br>2일(서울미래밥상)                                                       | 토<br>3일(개천절)                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                     | <p>이달의 식단안내 ]</p> <p>- <b>식단 간수는 필수사항이 아닙니다. 식단 간수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능 합니다.</b> 예) <b>취나물무침</b>→<b>콩나물무침</b>, <b>쇠불고기</b>→<b>돼지불고기</b></p> <p>- 10월 <b>뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 호박씨(씨앗)</b>입니다. 가정통신문과 연계하여 <b>‘호박씨판케이크’</b>를 제 공하오니 참고 부탁드립니다.</p>                                 |   |   | <p>②키위+②우유</p>                                                   | 바나나                                                                   |  <p><b>개천절</b></p> |
| 점심                       | <p>- 서울식과 함께하는 <b>‘서울미래밥상’</b>은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구 성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, <b>제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.</b></p> <p>- 신메뉴인 <b>*유자크림새우</b>는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.</p>                                                      |   |   | <p>⑤④잡곡밥<br/>⑤⑥⑩⑮유부말은국<br/>⑤④⑭⑮②②순살간장찜닭<br/>②열갈이나물<br/>⑨배추김치</p> | <p>⑤⑥잡곡밥<br/>⑤④⑮아욱된장국<br/>⑤⑥⑨④⑮②<br/>새우살데리야끼조림<br/>②숙주나물<br/>⑨깍두기</p> |                                                                                                       |
| 오후간식                     | <p>- <b>식품 알레르기 유발물질:</b><br/>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉠키위 ㉡호두 ㉢참 ㉣참깨 (㉢야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)</p> <p>* 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 <b>추가 표기</b>하시기 바랍니다.</p> |   |   | <p>①②⑤④⑥⑩⑭⑮⑬①⑦⑧⑨②⑩<br/>물만두</p>                                   | ①②⑤④스틱빵+②우유                                                           |                                                                                                       |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | <p>- <b>떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.</b></p>                                                                                                                                                                                                            |   |   | 413/19/213                                                       | 399/19/228                                                            |                                                                                                       |

| 일자                       | 5일(대체 휴일)                                                                                                | 6일(싱겁데이)                                                          | 7일(서울미래박상)                                                              | 8일                                                               | 9일(한글날)                                                                                       | 10일                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                     |                         | ②④감자채소죽                                                           | ②⑤⑥떡먹는<br>요구르트(플레인)                                                     | 샤인머스켓+②⑤⑥치즈                                                      |            | 오렌지                                                                  |
| 점심                       |                                                                                                          | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염콩나물국<br>①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑰<br>함박스테이크<br>⑤⑥②④도토리묵채소무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥잡곡밥<br>+②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳<br>두부채소카레소스<br>⑤②잔멸치볶음<br>②오이사와무침<br>⑨각두기          | ⑤⑥잡곡밥<br>느타리버섯맑은국<br>⑤⑥④⑤②④오리주물럭<br>②시금치나물<br>⑨배추김치              |                                                                                               | ⑤⑥⑤⑧②참치채소볶음밥<br>①⑤달걀프라이<br>②(저당)요구르트<br>⑨각두기                         |
| 오후간식                     |                                                                                                          | 찐감자+②우유                                                           | ①②④⑤⑥②②식빵+보리차                                                           | ②⑤⑥②④⑤②②로제스파게티                                                   |                                                                                               | ①②⑤⑥후레쉬번+②우유                                                         |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                          | 421/19/185                                                        | 400/16/181                                                              | 398/19/160                                                       |                                                                                               | 409/18/194                                                           |
| 일자                       | 12일(SMART UP 식재료)                                                                                        | 13일(싱겁데이)                                                         | 14일                                                                     | 15일                                                              | 16일                                                                                           | 17일                                                                  |
| 오전간식                     | 배                                                                                                        | ②④김채소죽                                                            | 바나나<br>+②⑤⑥치즈                                                           | ⑩토마토+②우유                                                         | 굴                                                                                             | ②⑤⑥떡먹는<br>요구르트(플레인)                                                  |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑧⑤⑥⑤⑥⑤⑥어묵국<br>⑤⑥④⑤②④쇠불고기<br>②청경채나물<br>⑨각두기                                                    | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤저염근대된장국<br>⑤⑩삼겹살양파볶음<br>⑤⑥④⑤②④연근조림<br>⑨배추김치           | ⑤⑥④⑤②④<br>닭살파프리카볶음밥<br>*①②⑤⑥⑨⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳<br>유자크림새우<br>②(저당)요구르트<br>⑨각두기     | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤②④쇠고기묵국<br>⑤⑥④⑤②④두부조림<br>②참나물무침<br>⑨배추김치             | ⑤⑥잡곡밥<br>①②⑤⑥⑧④⑤⑥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>만두국<br>①⑤⑥④⑤②④<br>매추리알장조림<br>⑤⑥⑤②④배추된장나물<br>②키위<br>⑨배추김치 | ⑤⑥④⑤⑥②④<br>돈육깡뎠밥<br>①②⑤⑥⑧②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>크래미샐러드<br>②키위<br>⑨배추김치 |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥팬케이크+②우유                                                                                             | ⑤②김가루채소주먹밥<br>+②우유                                                | 찐 고구마+등굴레차                                                              | ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑤⑧②④<br>볶음우동                                              | ①②⑤⑥모닝빵<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                                      | 찐단호박+매실차                                                             |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 426/18/202                                                                                               | 414/19/187                                                        | 437/19/169                                                              | 410/15/211                                                       | 453/18/214                                                                                    | 424/17/139                                                           |
| 일자                       | 19일(세계음식의 날-베트남)                                                                                         | 20일(싱겁데이)                                                         | 21일                                                                     | 22일                                                              | 23일                                                                                           | 24일                                                                  |
| 오전간식                     | 샤인머스켓+②우유                                                                                                | ②④고구마채소죽                                                          | ②⑤⑥떡먹는<br>요구르트(플레인)                                                     | 바나나+②우유                                                          | 사과                                                                                            | 굴                                                                    |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>②황태국<br>②⑤⑥②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>닭갈비<br>⑤⑥②가지나물<br>⑨각두기                                         | ⑤⑥잡곡밥<br>송어<br>⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>돈육전분간장볶음<br>⑤②콩나물무침<br>⑨배추김치    | ⑤⑥④⑤②④<br>쇠고기곤드레나물밥<br>+⑤⑥④⑤②④양념장<br>①②⑤⑥치즈달걀말이<br>⑤②김자반볶음<br>⑨각두기      | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤②잡곡밥<br>⑤⑨청국장찌개<br>⑤⑥④⑤②④②④제육볶음<br>⑤⑥④⑤②④상추무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤②뽕국당<br>②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>떡갈비채소조림<br>⑤②오이나물<br>⑨각두기                                | ①⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑤⑧②④<br>두부소보로비빔밥<br>파프리카초무침<br>②(저당)요구르트<br>⑨각두기             |
| 오후간식                     |  ⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑤⑧②④<br>쇠고기쌀국수 | ⑤②고구마탕탕+②우유                                                       | ①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차                                                           | ⑤⑥수제비                                                            | 찐감자+②우유                                                                                       | ①②④⑤⑥②②식빵+②우유                                                        |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 433/20/204                                                                                               | 452/15/183                                                        | 402/18/156                                                              | 423/20/240                                                       | 404/20/186                                                                                    | 423/16/232                                                           |
| 일자                       | 26일                                                                                                      | 27일(싱겁데이)                                                         | 28일                                                                     | 29일                                                              | 30일                                                                                           | 31일                                                                  |
| 오전간식                     | 배+②우유                                                                                                    | ②④브로콜리채소죽                                                         | 굴                                                                       | 단감+②우유                                                           | ②⑤⑥떡먹는<br>요구르트(플레인)                                                                           | ②⑤⑥떡먹는<br>요구르트(플레인)                                                  |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>②무채국<br>②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>돈육바비큐볶침<br>①⑤⑥④⑤②④<br>양상추개소스무침<br>⑨각두기                                | ⑤⑥잡곡밥<br>저염두부맑은국<br>⑤⑥④⑤②④②④닭볶음탕<br>②브로콜리나물<br>⑨배추김치              | ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>돈육파인애플볶음밥<br>⑤⑥④⑤②④⑤⑥⑤⑧②④<br>어묵조림<br>①⑤②고춧가루<br>⑨각두기 | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤②④안매운육개장<br>①달걀찜<br>②미역초무침<br>⑨배추김치                  | ⑤⑥쌀밥<br>⑤⑥②황태미역국<br>②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>쇠고기참스테이크<br>①⑤⑥④⑤②④과일샐러드<br>⑨각두기                       | ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑤⑧②④<br>쇠고기굴소스덮밥<br>⑤⑥⑤②④<br>유부시금치무침<br>바나나<br>⑨배추김치          |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥⑥채소전                                                                                                 | ⑤②잔멸치주먹밥                                                          | 찐단호박+②우유                                                                | ⑤⑥②잔치국수                                                          | ①②⑤⑥케이크<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                                      | ①삶은달걀+③매일차                                                           |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/a/mg) | 406/18/193                                                                                               | 434/20/210                                                        | 426/19/186                                                              | 428/18/243                                                       | 445/20/246                                                                                    | 408/18/155                                                           |

[illegible]

\* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

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

\* 음식명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

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

| 요일<br>일자                 | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 화                                                              | 수                                                                       | 목<br>1일                                                | 금<br>2일(서울미래밥상)                                                                     | 토<br>3일(개천절)                                                                        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                     | [ 이달의 식단안내 ]<br>- <b>식단 감소는 필수사항이 아닙니다. 식단 감소 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 최나물우침→콩나물우침, 쇠불고기→돼지불고기</b><br>- 10월 <b>네티를 깨우는 SMART UP 식재료</b> 는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨팬케이크'를 제공하오니 참고 부탁드립니다.<br>- 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, <b>제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.</b><br>- 신메뉴인 '우자크림새우'는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.<br>- <b>식품 알레르기 유발물질:</b><br>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑳전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔자른견과 ㉕야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 <b>추가 표기</b> 하시기 바랍니다. |                                                                |                                                                         | ㉒키위+㉒우유                                                | 바나나                                                                                 |  |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                         | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑩⑪우부맑은국<br>⑤④⑤⑥②③순살간장찜닭<br>②열갈이나물<br>⑨배추김치  | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤야육된장국<br>⑤⑥⑨④⑤⑦<br>새우살대야기조림<br>②숙주나물<br>⑨깍두기                            |                                                                                     |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                         | ①②⑤⑥⑩④⑤⑥⑦⑧⑨⑩<br>물만두                                    | ①②⑤⑥스틱빵+㉒우유                                                                         |                                                                                     |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                         | 636/27/328                                             | 614/27/351                                                                          |                                                                                     |
| 일자                       | 5일(대체 휴일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6일(싱겁데이)                                                       | 7일(서울미래밥상)                                                              | 8일                                                     | 9일(한글날)                                                                             | 10일                                                                                 |
| 오전간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ㉒감자채소죽                                                         | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                     | 샤인머스켓+②⑤⑥치즈                                            |  | 오렌지                                                                                 |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염콩나물국<br>①②⑤⑥⑩④⑤⑦<br>함박스테이크<br>⑤④②도토리묵채소무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥잡곡밥<br>+②⑤⑥④⑤⑦⑧<br>두부채소카레소스<br>⑤②잔멸치볶음<br>②오이상추무침<br>⑨깍두기             | ⑤⑥잡곡밥<br>느타리버섯말은국<br>⑤④⑤③②오리주물럭<br>②시금치나물<br>⑨배추김치     |                                                                                     | ⑤⑥⑤⑧②참치채소볶음밥<br>①⑤달걀프라이<br>②(저당)요구르트<br>⑨깍두기                                        |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 찐감자+㉒우유                                                        | ①②④⑤⑥②스틱+보리차                                                            | ②⑤④⑤③⑤③로제스파게티                                          |                                                                                     | ①②⑤⑥후레쉬번+㉒우유                                                                        |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 647/27/285                                                     | 615/23/279                                                              | 612/27/246                                             |                                                                                     | 629/25/298                                                                          |
| 일자                       | 12일(SMART UP 식재료)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13일(싱겁데이)                                                      | 14일                                                                     | 15일                                                    | 16일                                                                                 | 17일                                                                                 |
| 오전간식                     | 배                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ㉒김채소죽                                                          | 바나나<br>+②⑤⑥치즈                                                           | ⑫토마토+㉒우유                                               | 굴                                                                                   | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦어묵국<br>⑤④⑤⑥②③쇠불고기<br>②청경채나물<br>⑨깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤④⑤저염근대된장국<br>⑤⑩삼겹살양파볶음<br>⑤④⑤⑥②연근조림<br>⑨배추김치         | ⑤④⑤⑥②④<br>달살파리카볶음밥<br>*①②⑤⑥⑨④⑤⑦<br>우자크림새우<br>②(저당)요구르트<br>⑨깍두기          | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤④⑤③②쇠고기묵국<br>⑤④⑤⑥②③두부조림<br>②참나물무침<br>⑨배추김치   | ⑤⑥잡곡밥<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨⑩<br>만두국<br>①⑤④⑤⑥②③<br>매추리알장조림<br>⑤④⑤⑥배추된장나물<br>⑨깍두기            | ⑤④⑤⑥②③④<br>돈육갯잎덮밥<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨<br>크래미샐러드<br>②키위<br>⑨배추김치                          |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥펜케이크+㉒우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ⑤②김가루채소주먹밥<br>+㉒우유                                             | 찐고구마+등굴레차                                                               | ⑤④⑤⑧⑨④⑤⑥⑧⑨⑩③<br>볶음우동                                   | ①②⑤⑥모닝빵<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                            | 찐단호박+매실차                                                                            |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 656/25/311                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 637/27/287                                                     | 673/27/260                                                              | 631/22/325                                             | 697/26/329                                                                          | 653/24/214                                                                          |
| 일자                       | 19일(세계음식의 날-베트남)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20일(싱겁데이)                                                      | 21일                                                                     | 22일                                                    | 23일                                                                                 | 24일                                                                                 |
| 오전간식                     | 샤인머스켓+㉒우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ㉒고구마채소죽                                                        | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                     | 바나나+㉒우유                                                | 사과                                                                                  | 굴                                                                                   |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>②황태국<br>②⑤⑥④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦<br>⑤④②가지나물<br>⑨깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ⑤⑥잡곡밥<br>송송<br>⑤④⑤⑧⑨④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦<br>돈육전분간장볶음<br>⑤②콩나물무침<br>⑨배추김치   | ⑤④⑤⑥②④<br>쇠고기곤드레나물밥<br>+⑤④⑤⑥②③양념장<br>①②⑤⑥치즈달걀말이<br>⑤②김자반볶음<br>⑨깍두기      | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑨청국장찌개<br>⑤④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨<br>⑤④⑤⑥②③상추무침<br>⑨배추김치 | ⑤⑥잡곡밥<br>④달걀탕<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨④<br>떡갈비채소조림<br>⑤②오이나물<br>⑨깍두기                           | ①⑤④⑤⑧⑨④⑤⑥⑧⑨④<br>두부소보로비빔밥<br>파프리카초무침<br>②(저당)요구르트<br>⑨깍두기                            |
| 오후간식                     |  ⑤④⑤⑧⑨④⑤⑥⑧⑨④<br>쇠고기쌀국수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ⑤②고구마맛탕+㉒우유                                                    | ①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차                                                           | ⑤⑥수제비                                                  | 찐감자+㉒우유                                                                             | ①②④⑤⑥②식빵+㉒우유                                                                        |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 666/29/314                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 696/22/281                                                     | 618/25/240                                                              | 651/28/369                                             | 621/29/286                                                                          | 651/23/357                                                                          |
| 일자                       | 26일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 27일(싱겁데이)                                                      | 28일                                                                     | 29일                                                    | 30일                                                                                 | 31일                                                                                 |
| 오전간식                     | 배+㉒우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ㉒브로콜리채소죽                                                       | 굴                                                                       | 단감+㉒우유                                                 | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 점심                       | ⑤⑥잡곡밥<br>②무쌈국<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦<br>돈육바비큐볶음<br>①⑤④⑤⑥②③<br>양상추개소스무침<br>⑨깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염두부맑은국<br>⑤④⑤⑥②③④⑤⑦<br>돈육볶음탕<br>②브로콜리나물<br>⑨배추김치    | ⑤④⑤⑧⑨④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨<br>돈육파인애플볶음밥<br>⑤④⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨④<br>어묵조림<br>①⑤②코울슬로<br>⑨깍두기 | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤④⑤⑥②안매운육개장<br>①달걀찜<br>②미역초무침<br>⑨배추김치        | ⑤⑥쌀밥<br>⑤④②황태미역국<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨④<br>쇠고기참스테이크<br>①⑤⑥②③과일샐러드<br>⑨깍두기                   | ⑤⑥쌀밥<br>⑤④②황태미역국<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦⑧⑨④<br>쇠고기참스테이크<br>①⑤⑥②③과일샐러드<br>⑨깍두기                   |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥⑤채소전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ⑤②잔멸치주먹밥                                                       | 찐단호박+㉒우유                                                                | ⑤④②잔치국수                                                | ①②⑤⑥케이크<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                            | ①②⑤⑥케이크<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                            |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 624/25/297                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 668/28/323                                                     | 656/27/286                                                              | 659/26/374                                             | 685/28/379                                                                          | 685/28/379                                                                          |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 콩<br>(두부류) | 배추김치    |           | 돼지고기    | 닭고기      | 오리고기     | 오징어             | 고등어                | 함박스테이크 |      | 떡갈비  |     |
|-----------|----------------|------------|---------|-----------|---------|----------|----------|-----------------|--------------------|--------|------|------|-----|
|           |                |            | 배추      | 고춧가루      |         |          |          |                 |                    | 돼지고기   | 쇠고기  | 돼지고기 | 쇠고기 |
|           | 국내산            | 국내산        | 국내산     | 국내산       | 국내산     | 국내산      | 국내산      | 국내산             | 국내산                | 국내산    | 수입산  | 국내산  | 국내산 |
|           | 쇠고기            |            |         |           |         |          |          |                 |                    |        |      |      | 다량어 |
|           | 쇠불고기           | 쇠고기묵국      | 쇠고기쌀국수  | 쇠고기곤드레나물밥 | 안매운육개장  | 쇠고기굴소스덮밥 | 쇠고기참스테이크 | 우동국물<br>(가다랑어포) | 참치채소볶음밥<br>(통조림참치) |        |      |      |     |
|           | 국내산(한우)        | 국내산(한우)    | 국내산(한우) | 국내산(한우)   | 국내산(한우) | 국내산(한우)  | 국내산(한우)  | 국내산(한우)         | 국내산(한우)            | 인도네시아산 | 베트남산 |      |     |

\* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.  
\* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 한국, 캐나다, 호주, 뉴질랜드 등) 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