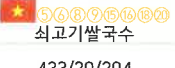


요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]			1일	2일(서울미래밥상)	3일(개천절)
오전간식	- 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. '호박씨팬케이크'를 제공합니다.			팍팍리카스틱+②우유	바나나	
점심	- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록 제공되는 식단입니다.			흑미밥 ⑤⑥⑩⑪유부맑은국 ⑤⑥⑨⑫⑬순살간장찜닭 ④알갈이나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩아욱된장국 ⑤⑥⑨⑫⑬삼치양념조림 ④숙주나물 ⑨배추김치	
오후간식	- 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			①②⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①②⑤⑥스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228	
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		④감자채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	샤인머스켓+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 송송 ①②⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 함박스테이크 ⑤⑥⑨도토리묵채소무침 ⑨깍두기	기장밥 +②⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 ⑤⑥⑨잔멸치볶음 ②오이사과무침 ⑨배추김치	참쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭오리주물럭 ④시금치나물 ⑨깍두기		⑤⑥⑨⑫⑬참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥②식빵+보리차	②⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160		272/12/47
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	②청경채채소죽	⑤연두부 +⑤⑥⑨⑫⑬양념장	바나나+②⑤⑥치즈	⑦토마토+②우유	글	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심	차조밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠불고기 ②청경채나물 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑨저염근대된장국 ⑤⑥⑨삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 연근조림 ⑨깍두기	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀팍팍리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀파장국 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 ①②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 유자크림새우 ②요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기묵국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부조림 ②참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 만두국 ①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 매추리알장조림 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육깁넬말 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 크래미샐러드 ②키위 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	⑤⑥김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+등글레차	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 칼슘강화두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	453/18/214	341/11/138
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(생일식단)	21일	22일	23일	24일
오전간식	달걀스틱 +②우유	④미역채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	바나나+②우유	④감자채소죽	글
점심	쌀밥 ②황태국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 닭갈비 ⑤⑥⑨가지나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑨황태미역국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 과일샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 ①②⑤⑥⑦⑨⑩⑪우동국물 치즈달걀말이 ⑤⑥⑨김자반볶음 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑨청국장찌개 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 제육볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ⑩달걀국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 떡갈비채소조림 ②오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부소보로비빔밥 팍팍리카초무침 ②저당요구르트 ⑨배추김치
오후간식	 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기쌀국수	①②⑤⑥케이크 +④⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 칼슘강화두유	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	445/20/246	402/18/156	423/20/240	404/20/186	263/9/68
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	②단호박채소죽	단감+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심	참쌀밥 ②무침국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육비빔국수 ①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 닭볶음탕 ②브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육통조림파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 청경채된장국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵조림 ①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 교울솔로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑨배추된장국 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 고등어구이 ⑤⑥⑨감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유부시금치무침 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑨채소전	⑤⑥⑨잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥⑨잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198	343/13/130

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (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	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기												다량어	
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수		쇠고기곤드레나물밥		안매운육개장		쇠고기굴소스덮밥		쇠고기참스테이크		우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)		산(품종)		국내산(한우)		국내산(한우)		원양산	원양산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]			1일	2일(서울미래밥상)	3일(개천절)
오전간식	- 10월 니를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. '호박씨팬케이크'를 제공합니다.			파프리카스틱+②우유	바나나	
점심	- 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 제공되는 식단입니다.			흑미밥 ⑤④⑥유부맑은국 ⑤④④⑥②순살간장찜닭 ②얼갈이나물 ②깍두기	보리밥 ⑤④⑥아욱된장국 ⑤④⑥⑥②삼치양념조림 ②숙주나물 ②배추김치	
오후간식	- 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀고 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잰참깨 (㉔아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①②⑤⑥스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351	
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		②감자채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	샤인머스켓+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	기장밥 +②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	참쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤④⑥②③오리주물럭 ②시금치나물 ②깍두기		⑤④⑥⑧⑨찰치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②저당요구르트 ②배추김치
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥②식빵+보리차	②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		419/17/72
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)		647/27/285	615/23/279	612/27/246		
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	청경채채소죽	⑤연두부 +⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	바나나+②⑤⑥치즈	②토마토+②우유	굴	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심	차조밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	현미밥 ⑤④⑥저염근대된장국 ⑤⑥⑧삼겹살양파볶음 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	달걀파프리카볶음밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	보리밥 ⑤④⑥⑧⑨쇠고기뭇국 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	수수밥 ①②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	⑤⑥김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+동글레차	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①②⑤④모닝빵 +④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	525/16/213
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	656/25/311	637/27/287	673/27/260	631/22/325	697/26/329	
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(생일식단)	21일	22일	23일	24일
오전간식	달걀스틱 +②우유	②미역채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	바나나+②우유	②감자채소죽	굴
점심	쌀밥 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	쌀밥 ⑤④⑥황태미역국 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	흑미밥 ⑤④⑥청국장찌개 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	차조밥 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	①②⑤⑥케이크 +④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	⑤④수제비	찐감자+②우유	404/13/105
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	666/29/314	685/28/379	618/25/240	651/28/369	621/29/286	
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	②단호박채소죽	단감+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심	찰쌀밥 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	현미밥 ⑤④⑥저염두부맑은국 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	보리밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	흑미밥 ⑤④⑥배추된장국 ⑤④⑦고등어구이 ②미역초무침 ②감자채볶음 ②배추김치	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	①②⑤⑥⑧채소전	②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	찐단호박+②우유	⑤④⑥⑧잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유	528/19/200
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305	

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

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	[이달의 식단 안내] 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호 입니다. ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징 어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 매주 금요일 은 일품이 제공되며 국 없는 날 로 국이 없는 식단제공이 가 능합니다.			현미밥 ⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰⑲⑳㉑ 어묵국 ⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑰⑲ 제육볶음 ⑤⑨㉒ 애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰⑲㉑ 닭살통조림 파인애플볶 음밥 ⑤⑥⑪⑬⑮⑰㉑ 두부양상추샐러드 ②저당요구르트 ⑨배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				237/12/46	239/11/47	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		쌀밥 ②황태국 ①⑤ 달걀말이 ⑤⑥⑪ 달걀이된장무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤⑥⑨ ②온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑮⑰㉑ 떡갈비채소조림 ⑤② 콩나물무침 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑪ 무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰㉑ 마파두부 ⑤⑥⑪⑬⑮⑰㉑ 참치오이무침 ⑨깍두기		보리밥 ⑤⑥② 김국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 간장오리불고기 ⑤② 느타리버섯볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		231/12/86	250/11/53	235/12/64		241/11/57
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	찰쌀밥 ⑤⑥⑪ 시금치된장국 ①②⑤ 스크램블에그 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 잔멸치조림 ⑨배추김치	차조밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑪ 쇠고기육전 ②④ 하얀배무생채 ⑨깍두기	현미밥 ⑤ 연두부맑은국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 돈육간장볶음 ②④ 근대나물 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑪ 청경채된장국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨깍두기	②⑤⑥⑩⑪⑬ 자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰㉑ 새우살채소볶음 바나나 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑪ 배추된장국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	231/13/98	243/12/52	227/11/52	246/11/53	256/11/80	228/12/54
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	보리밥 ⑤⑥⑪⑮⑰ 참치미역국 ①②⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 두부스테이크 ⑤⑥⑪⑮⑰ ②깍두기양념찜 ⑨배추김치	쌀밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑪⑮⑰⑲ ②안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰㉑ 가지볶음 ⑨깍두기	기장밥 ⑤ 콩나물국 ①②⑤⑥⑪⑬⑮⑰㉑ 돈가스 +①②⑤⑥⑪⑬⑮⑰㉑ 돈가스소스 ①⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 양배추샐러드 ⑨배추김치	수수밥 ①⑤⑥ 달걀찜국 ⑤⑥⑪⑮⑰ 쇠고기데리야끼볶음 ②열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰㉑ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑪⑮ ②고구마범벅 ②요구르트 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥⑪ 오징어국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 달걀불고기 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 상추사과무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	248/11/81	250/12/47	248/13/53	236/13/71	242/9/42	225/13/55
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	흑미밥 ⑤⑥⑪⑮⑰ 쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥⑪⑮⑰ 돼지고기수육 ⑤⑥⑪⑮⑰ 양상추무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑪⑮⑰ 유부맑은국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 달걀새콤볶음 ⑤⑥⑪⑮⑰⑲ 감자조림 ⑨배추김치	차조밥 ⑤ 미소된장국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 돈육단호박조림 브로콜리+②케첩 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑪⑬⑮⑰㉑ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑪⑬⑮⑰㉑ ②만두강정 ②굴 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑪ 달걀이된장국 ⑤⑥⑪⑮⑰㉑ 고등어양념조림 ②숙주나물 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	253/10/48	235/11/47	237/13/66	241/13/56	257/9/47	229/11/70

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
	배추김치	국내산		쇠고기데리야끼볶음	국내산(한우)
	콩(두부류)	국내산	떡갈비	쇠고기우거지국	국내산(한우)
	돼지고기	국내산		돼지고기	국내산
	닭고기	국내산		쇠고기	국내산
	오리고기	국내산	다랑어	참치오이무침(통조림참치)	원양산
	오징어	국내산		참치미역국(통조림참치)	원양산
	고등어	국내산		우동국물(가다랑어포)	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	[이달의 식단 안내] 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호 입니다.. ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징 어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 매주 금요일 은 일품이 제공되며 국 없는 날 로 국이 없는 식단제공이 가 능합니다.			현미밥 ⑤⑥⑧⑬⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 어묵국 ⑤⑥⑩⑬⑮⑰㉑ 제육볶음 ⑤⑨㉒ 애호박나물 ⑨깍두기 365/17/71	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑰㉑ 닭살통조림파인애플볶 음밥 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 두부양상추샐러드 ②저당요구르트 ⑨배추김치 368/15/73	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		쌀밥 ②황태국 ①⑤ 달걀말이 ⑤⑥⑮ 떡갈이된장무침 ⑨깍두기 356/17/132	수수밥 ⑤⑥⑨㉒ 온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 떡갈비채소조림 ⑤㉒ 콩나물무침 ⑨배추김치 385/16/82	기장밥 ⑤⑥⑮ 무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰㉑ 마파두부 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 참치오이무침 ⑨깍두기 361/17/98		보리밥 ⑤⑥㉒ 김국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 간장오리불고기 ⑤㉒ 느타리버섯볶음 ⑨배추김치 370/15/88
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	찰쌀밥 ⑤⑥⑮ 시금치된장국 ①②⑤ 스크램블에그 ⑤⑥⑮⑰㉑ 잔멸치조림 ⑨배추김치 381/16/124	차조밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮ 쇠고기육전 ②하얀배무생채 ⑨깍두기 384/17/72	현미밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 돈육간장볶음 ㉒근대나물 ⑨배추김치 382/18/82	흑미밥 ⑤⑥⑮ 청경채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨깍두기 363/19/109	②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰㉑ 새우살채소볶음 바나나 ⑨배추김치 372/13/64	수수밥 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨깍두기 351/17/83
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	보리밥 ⑤⑥⑮⑰㉑ 참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 두부스테이크 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 깻잎양념찜 ⑨배추김치 381/16/124	쌀밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰㉑ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰㉑ 가지볶음 ⑨깍두기 384/17/72	기장밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 돈가스 + ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮㉑ 돈가스소스 ①⑤⑥⑮⑰㉑ 양배추샐러드 ⑨배추김치 382/18/82	수수밥 ①⑤⑥ 달걀찜국 ⑤⑥⑭⑮㉑ 쇠고기데리야끼볶음 ㉒열무나물 ⑨깍두기 363/19/109	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯ 자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰㉑ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮㉑ 고구마범벅 ②요구르트 ⑨배추김치 372/13/64	차조밥 ⑤⑥⑮ 오징어국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 닭불고기 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 상추사과무침 ⑨배추김치 346/19/85
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	흑미밥 ⑤⑥⑮⑰㉑ 쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑭⑮㉑ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치 389/14/74	찰쌀밥 팥이버섯된장국 ⑤⑥⑮ 돼지고기수육 ⑤⑥⑭⑮㉑ 양상추무침 ⑨깍두기 362/16/73	현미밥 ⑤⑥⑮ 유부맑은국 ⑤⑥⑫⑭⑮㉑ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑭⑮㉑ 감자조림 ⑨배추김치 365/19/102	차조밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨깍두기 370/19/86	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯ 자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰㉑ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰㉑ ㉒만두강정 ⑨배추김치 395/13/73	보리밥 ⑤⑥⑮ 열갈이된장국 ⑤⑥⑦⑭⑮㉑ 고등어양념조림 ㉒숙주나물 ⑨깍두기 353/16/107

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
	배추김치	국내산		쇠고기데리야끼볶음	국내산(한우)
	고춧가루	국내산		쇠고기우거지국	국내산(한우)
	콩(두부류)	국내산	떡갈비	돼지고기	국내산
	돼지고기	국내산		쇠고기	국내산
	닭고기	국내산		참치오이무침(통조림참치)	원양산
	오리고기	국내산	다랑어	참치미역국(통조림참치)	원양산
	오징어	국내산		우동국물(가다랑어포)	원양산
	고등어	국내산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.