

요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)-생일축하
오전 간식	[이달의 식단안내] - 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨펜케이크'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 적극인 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 '유자크림새우'는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질 : ①난류 ②우유 및 유제품 ③돼지 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱참깨 ⑲견과류 ⑳조식 ㉑참깨 (㉒야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 재료가 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 떡류 메뉴는 만 1-2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.			⑦키위+②우유 바나나	
점심				흑미밥 ⑤⑥⑧⑨ 유부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 순살간장찜닭 ④알감이나물 ⑨깍두기	바나나 김밥 치킨너겟 저당요구르트 사과
오후간식				①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 물만두	케이크+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		글	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓+②⑤⑥치즈	
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ 함박스테이크 ⑤⑥⑧도토리묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 +②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ 두부채소카레소스 (②⑤⑥⑦⑧⑨⑫⑬ 우동국물) ⑤⑥⑧잔멸치볶음 ②오이사과무침 ⑨깍두기	찰쌀밥 노타리버섯맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 오리주물럭 ④시금치나물 ⑨깍두기	
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥⑧식빵+보리차	②⑤⑥⑧⑨⑫⑬로제스파게티	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	421/19/185			400/16/181	398/19/160
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑧⑨⑫⑬양념장	바나나+②⑤⑥치즈	⑫토마토+②우유	글
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬어묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬쇠불고기 ④청경채나물 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑧저염근대원장국 ⑤⑥⑧삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬연근조림 ⑨배추김치	닭살파프리카볶음밥 (⑤⑥⑧실파국) *①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑧⑨쇠고기뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬두부조림 ④참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 만둣국 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬매추리알장조림 ⑤⑥⑧배추된장나물 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥펜케이크+②우유	⑤⑥김가루채소주먹밥+②우유	찐고구마+통글레차	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤⑥⑧(갈송강화)두유
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(싱겁데이)	21일	22일	23일
오전간식	당근+②우유	배	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	사과
점심	쌀밥 ④황태국 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑧저염멸치원장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육전분간장볶음 ⑤⑥⑧콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양념장 (팽이버섯맑은국) ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧치즈달걀말이 ⑤⑥⑧김자반볶음 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑧국강지개 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 제육볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ④달콤탕 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 오징어채소조림 ⑤⑥⑧오이나물 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	⑤⑥수제비	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(싱겁데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	글	단감+②우유	사과
점심	찰쌀밥 ④무쌈국 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧돈육바비큐족집합 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ⑤⑥⑧브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 (⑤⑥⑧청경채원장국) ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 어묵조림 ①⑤⑥⑧코를술로 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑧안매운육개장 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ①달걀찜 ④미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑧배추된장국 ⑤⑥⑧⑨고등어구이 ⑤⑥⑧감자채볶음 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑧채소전	⑤⑥잔멸치주먹밥	②③무지개떡+②우유	⑤⑥⑧잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+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)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	함박스테이크			떡갈비	
			배추	고춧가루						돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	호주산
	최고기													
	쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기찜스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)					
	호주산(품종)	국내산(한우)	호주산(품종)	호주산(품종)	국내산(품종)	호주산(품종)	호주산(품종)	호주산(품종)	호주산(품종)					

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)-생일축하
오전간식	[이달의 식단안내] - 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨펜케이크'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 *유자크림새우는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 ㉕야생산류는 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.			⑫키위+②우유 바나나	흑미밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유부맑은국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 순살간장찜닭 ②얼갈이나물 ⑨깍두기 바나나 김밥 치킨너겟 저당요구르트 사과
점심				①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 물만두	케이크+②우유
오후간식				636/27/328	614/27/351
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)					
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		굴	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓+②⑤⑥치즈	
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 함박스테이크 ⑤⑥⑦도토리묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 +②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부채소카레소스 (②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) ⑤⑥⑦잔멸치볶음 ②오이사와무침 ⑨깍두기	참쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오리주물럭 ②시금치나물 ⑨깍두기	
오후간식		진감자+②우유	①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 식빵+보리차	②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 로제스파게티	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			647/27/285	615/23/279	
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장	바나나+②⑤⑥치즈	⑫토마토+②우유	굴
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠불고기 ②청경채나물 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑦저염근대된장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 삼겹살양파볶음 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 연근조림 ⑨배추김치	달걀파프리카볶음밥 (⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) ⑤⑥⑦실파장국 *①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기미트국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부조림 ②참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 만둣국 ①⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 매추리알장조림 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추된장나물 ⑨깍두기
오후간식	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 팬케이크+②우유	⑤⑥⑦김가루채소주먹밥+②우유	찐고구마+통굴레차	⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 볶음우동	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 모닝빵 +④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (칼슘강화)두유
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(싱겁데이)	21일	22일	23일
오전간식	당근+②우유	배	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	사과
점심	쌀밥 ②황태국 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀비 ⑤⑥⑦가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑦저염열무된장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육전분간장볶음 ⑤⑥⑦콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장 (팽이버섯맑은국) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 치즈달걀말이 ⑤⑥⑦김자반볶음 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑦청국장찌개 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 제육볶음 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ④달콤탕 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오징어채소조림 ⑤⑥⑦오이나물 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기쌀국수	⑤⑥⑦고구마튀김+②우유	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 후레쉬번+옥수수차	⑤⑥수제비	진감자+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	696/22/281	618/25/240	651/28/369	621/29/286
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	굴	단감+②우유	사과
점심	참쌀밥 ④무쌈국 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육바비큐폭찹 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양상추깨소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑦저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달콤음탕 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 (⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) 양념장 (팽이버섯맑은국) ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 치즈달걀말이 ⑤⑥⑦김자반볶음 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑦배추된장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 고등어구이 ⑤⑥⑦감자채볶음 ⑨깍두기
오후간식	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 채소전	⑤⑥⑦잔멸치주먹밥	②③④무지개떡+②우유	⑤⑥⑦잔치국수	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 치즈빵+②우유
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	
			배추	고추가루						돼지고기	달고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	호주산
	쇠불고기	쇠고기미트국	쇠고기쌀국수	쇠고기콘드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)	다량어 인도네시아산 원양산				

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.