



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)
오전간식	[이달의 식단안내] - 10월 늑대를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨판케이크'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. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑어유 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			②알갈이채소죽	신선과일(사과)
점심				흑미밥 ⑤④ ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤④⑬⑮⑳②순살간장찜닭 ②알갈이나물 ⑨배추김치	보리밥 ⑤④ ⑤⑥⑮아육된장국 ⑤④⑬⑮⑳②삼치양념조림 ②숙주나물 ⑨배추김치
오후간식				①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 물만두	①②⑤⑥⑧스틱빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		②감자채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓 +②⑤⑥치즈	
점심		수수밥 ⑤④ ⑤ 저염콩나물국 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰⑱ 함박스테이크 ⑤⑥②도토리묵채소무침 ⑨깍두기	기장밥 ⑤④ +②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰⑱ 두부채소카레 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤②잔멸치볶음 ②오이사과무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 ⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤④⑬⑮⑳②오리주물럭 ②시금치나물 ⑨깍두기	
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥소보로빵 +보리차	②⑤⑥⑧⑩⑬⑮로제스파게티	
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
오전간식	②청경채채소죽	⑤연두부 +⑤⑥④⑮⑲⑳양념장	바나나+②⑤⑥치즈	②무채소죽	굴
점심	차조밥 ⑤④ ⑤④⑧⑮⑮⑮⑮⑮어묵국 ⑤④⑬⑮⑲⑳쇠불고기 ②청경채나물 ⑨배추김치	현미밥 ⑤④ ⑤⑥⑤ 저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤④⑬⑮⑲⑳연근조림 ⑨깍두기	달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰⑱ 유자크림새우 ②저당요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤④ ⑤④⑮⑲⑳쇠고기국 ⑤④⑬⑮⑲⑳두부구이조림 ②참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤④ ①②⑤④⑧⑩⑬⑮⑰⑱⑲⑳② 만두국 ①⑤④⑬⑮⑲⑳ 매추리알장조림 ⑤④⑮배추된장나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥(호박씨)팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마 + (동글레차)	⑤④⑧⑨⑬⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤②③(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	채소스틱 당근+②우유	②고구마채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	②감자채소죽
점심	쌀밥 ⑤⑥ ②왕태국 ②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑰⑱달걀비 ⑤⑥②가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤④ 송농 ⑤④⑧⑨⑩⑬⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 돈육전분간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤④⑬⑮⑲⑳② 쇠고기곤드레나물밥 +⑤④⑬⑮⑲⑳②양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ★⑤②김구이 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤④ ⑤⑨청국장찌개 ⑤④⑩⑬⑮⑲⑳②제육볶음 ⑤④⑬⑮⑲⑳②상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ⑤④ ⑩닭곰탕 ⑤④⑬⑮⑲⑳② 오징어채소조림 ★⑤⑥②오이무침 ⑨배추김치
오후간식	🇻🇳 ⑤④⑧⑨⑬⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 쇠고기쌀국수	⑤④고구마튀김 +②우유	①②⑤⑥카스텔라 +옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자 +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	②느타리버섯채소죽	시리얼+②우유	사과	단감+②우유	②배추채소죽
점심	찰쌀밥 ⑤④ ②무쌈국 ②⑤④⑧⑩⑬⑮⑰⑱ 돈육바비큐쪽창 ①⑤④⑬⑮⑲⑳② 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥ 저염두부맑은국 ⑤④⑬⑮⑲⑳②닭볶음탕 ②브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤④⑧⑨⑩⑬⑮⑮⑮		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.