

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일(서울미래밥상)	3일(개천절)
오전간식	[이달의 식단안내]			채소스틱(파프리카) +2우유	신선과일(바나나)	
점심	- 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. - 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 제공합니다. - 10월 신메뉴는 *유자크림새우입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭달걀 ⑮치즈 ⑯조개 ⑰호박 ⑱전복 ⑳굴 ㉑우유 ㉒호두 ㉓참깨 ㉔참깨 (㉕야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다)			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩유부맑은국 ⑤⑥④⑤⑤⑤순살간장찜닭 ②얼갈이나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤아욱된장국 ⑤⑥④⑤⑤⑤삼치양념조림 ②숙주나물 ⑨깍두기	
오후간식	①난류 ②우유 및 유제품 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭달걀 ⑮치즈 ⑯조개 ⑰호박 ⑱전복 ⑳굴 ㉑우유 ㉒호두 ㉓참깨 ㉔참깨 (㉕야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다)			①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕	빵(①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕)+2우유	
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228	
일자	5일(대체 휴일)	6일(생일식단)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		②파프리카채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근) +2⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)
점심		쌀밥 ⑤⑥②왕태미역국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕ 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥②⑤⑥⑧과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 +2⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕ 두부채소카레소스 ⑤⑥④⑤⑤⑤참치볶음 ②오이사과무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 느타리비섯맑은국 ⑤⑥④⑤⑤⑤오리주물럭 ②시금치나물 ⑨배추김치		⑤⑥⑤⑤참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식		①②⑤⑥케이크 +④⑤②③(칼슘강화)두유	빵(①②④⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +차(보리차)	②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕로제스파게티		빵(①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +2우유
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)		445/20/246	400/16/181	398/19/160		409/18/194
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(상점데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	신선과일(배)	②근대채소죽	신선과일(토마토) +2⑤⑥치즈	채소스틱(오이)+2우유	신선과일(귤)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕어묵국 ⑤⑥④⑤⑤⑤쇠고기 ②청경채나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤저염근대원장국 ⑤⑥④⑤⑤⑤삼겹살파부름 ⑤⑥④⑤⑤⑤연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑤⑤달걀파프리카볶음밥 *①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕쇠고기문국 ⑤⑥④⑤⑤⑤두부조림 ②참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕만두국 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕매추리알장조림 ⑤⑥⑤⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕배추된장나물 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤⑤⑤⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕돈육깨잎덮밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕크래미샐러드 신선과일(②키위) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥(호박씨)팬케이크 +2우유	⑤②김가루채소주먹밥 +2우유	편고구마 +차(동글레차)	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕볶음우동	빵(①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +④⑤②③(칼슘강화)두유	편단호박+차(매실차)
열량/단백질/칼슘(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(상점데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	신선과일(사과)+2우유	②고구마채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(샤인머스켓)+2우유	신선과일(바나나)	신선과일(귤)
점심	⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕닭갈비 ⑤⑥④⑤⑤⑤가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤저염육두부원장국 ⑤⑥④⑤⑤⑤삼겹살파부름 ⑤⑥④⑤⑤⑤연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑤⑤쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥④⑤⑤⑤양념장 ①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕치즈달걀말이 ⑤⑥④⑤⑤⑤김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧청국장찌개 ⑤⑥④⑤⑤⑤제육볶음 ⑤⑥④⑤⑤⑤상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ②닭곰탕 ⑤⑥④⑤⑤⑤⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕떡갈비채소조림 ⑤⑥④⑤⑤⑤오이나물 ⑨깍두기	①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치
오후간식	★ ⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕쇠고기쌀국수	⑤②고구마맛탕 +2우유	빵(①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +차(옥수수차)	⑤⑥수제비	편감자+2우유	빵(①②④⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +2우유
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186	423/16/232
일자	26일	27일(상점데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	신선과일(배)+2우유	시리얼+2우유	②단호박채소죽	채소스틱(파프리카) +2우유	신선과일(귤)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ②무채국 ②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕돈육바비큐찜 ①⑤⑥④⑤⑤⑧양상추개소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤⑤⑤달걀볶음탕 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕돈육(통조림)파인애플볶음밥 ⑤⑥④⑤⑤⑤어묵조림 ①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕미역초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤⑥⑦고등어구이 ⑤⑥②감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥④⑤⑤⑤유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧채소전	⑤②잔멸치주먹밥	편단호박+2우유	⑤⑥②잔치국수	빵(①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕) +2우유	①삶은달걀+차(매밀차)
열량/단백질/칼슘(kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198	408/18/155

원산지 표시	쌀 (밥, 즉, 누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	함박스테이크			떡갈비	
	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최불고기	최고기문국	최고기쌀국수	최고기곤드레나물밥	안매운육개장	최고기굴소스덮밥	최고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)	다량어				
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	인도네시아산	원양산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 414kcal 내외로 작성되었습니다.



요일 일자	월	화	수	목	금	토
				1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	[이달의 식단안내] - 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 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 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) 다.			⑤⑥잡곡밥 ⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 어묵국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 제육볶음 ⑤⑨⑫애호박나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 달걀(통조림) 파인애플볶음밥 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 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)	10일
저녁		쌀밥 ②황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 얼갈이된장무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 떡갈비채소조림 ⑤⑫콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 마파두부 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 참치오이무침 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪김국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 간장오리불고기 ⑤⑫느타리버섯볶음 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	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪시금치된장국 ①②⑤스크램블에그 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 잔멸치조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑪쇠고기육전 ②하얀배무생채 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육간장볶음 ②근대나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪청경채된장국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 새우살채소볶음 신선과일(바나나) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪배추된장국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨배추김치
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	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 두부스테이크 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 깻잎양념찜 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈가스 *①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈가스소스 ①⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양배추샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기데리야끼볶음 ②열무나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑪⑫고구마범벅 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪오징어국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 닭불고기 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 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	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돼지고기수육 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 양상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑪⑫유부맑은국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 감자조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 만두강정 신선과일(귤) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 얼갈이된장국 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 고등어양념조림 ②숙주나물 ⑨배추김치
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)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
		고춧가루	국내산		쇠고기데리야끼볶음	국내산(한우)
	콩(두부류)		외국산		쇠고기우거지국	국내산(한우)
	돼지고기		국내산	떡갈비	돼지고기	국내산
	닭고기		국내산		쇠고기	국내산
	오리고기		국내산	다량어	참치오이무침(통조림참치)	원양산
	오징어		국내산		참치미역국(통조림참치)	원양산
고등어			노르웨이산		우등국물(가다랑어포)	인도네시아산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.



개천절



신선과일(오렌지)

⑤⑥⑨⑫⑭참치채소볶음밥

①⑤달걀프라이

②(저당)요구르트

⑦배추김치

빵(①②⑤⑥후래쉬번)
+②우유

629/25/298

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal 내외로 작성되었습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	[이달의 식단안내] - 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. 다. - 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 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) 다.			⑤⑥잡곡밥 ⑧⑤⑬⑱⑲⑲ 어묵국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲ 제육볶음 ⑤⑨⑲ 애호박나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑲⑲ 닭살(통조림) 파인애플볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 두부양상추샐러드 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				365/17/71	368/15/73	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		쌀밥 ②④황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑮⑲알갈이된장무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑲온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲⑲ 떡갈비채소조림 ⑤⑲콩나물무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑲⑲ 마파두부 ⑤⑥⑭⑮⑮⑲⑲ 참치오이무침 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑲김국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 간장오리불고기 ⑤⑲느타리버섯볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		356/17/132	385/16/82	361/17/98		370/15/88
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스크램블에그 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 잔멸치조림 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ②④하얀배우생채 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲⑲ 돈육간장볶음 ②④근대나물 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲⑲ 닭볶음탕 연근우유채무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑲⑲ 새우살채소볶음 신선과일(바나나) ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	355/18/150	374/17/80	349/16/80	379/16/81	394/16/123	351/17/83
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲ 두부스테이크 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲갯잎양념찜 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑲⑲⑲⑲ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑲⑲⑲ 가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲⑲ 돈가스 +①②⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲⑲ 돈가스소스 ①⑤⑥⑭⑮⑲⑲⑲ 양배추샐러드 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑭⑮⑲ 쇠고기데리야끼볶음 ②열무나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑲⑲⑲ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮⑲고구마범벅 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 닭불고기 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 상추사과무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	381/16/124	384/17/72	382/18/82	363/19/109	372/13/64	346/19/85
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑩⑮돼지고기수육 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲양상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲감자조림 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑲ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑲⑲⑲ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑮⑲⑲⑲ ②④만두강정 신선과일(귤) ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮알갈이된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲ 고등어양념조림 ②숙주나물 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	389/14/74	362/16/73	365/19/102	370/19/86	395/13/73	353/16/107

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

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 378kcal 내외로 작성되었습니다.