

요일 일자	월	화	수	목	금	토
오전간식		[이달의 식단안내] - 식단 간식은 필수사항이 아닙니다. 식단 간식 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치킨물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기 - 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨팬케이크'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 ⑬야생산란 달걀 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯조개 ⑰홍합 ⑱전복 ⑲굴 ㉑어유 ㉒호두 ㉓참깨 (야생산란류는 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.			2일(서울미래밥상) 신선과일(바나나)	3일(개천절)
점심				⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧유부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫순살간장찜닭 ⑫알감이나물 ⑬깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧아욱된장국 ⑤⑥⑧⑨유부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫새우살데리야끼조림 ⑬숙나물 ⑭깍두기	
오후간식				①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 물만두	빵(①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) + 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		신선과일(굴)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	②시금치채소죽		
점심		⑤⑥잡곡밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 함박스테이크 ⑤⑥⑧도토리묵채소무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 + ②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 우동국물 ⑤⑥⑧잔멸치볶음 ②오이사와무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오리주물럭 ②시금치나물 ⑨배추김치		
오후간식		찐감자+②우유	빵(①②④⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) +차(보리차)	②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 로제스파게티		
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	17일
오전간식	신선과일(배)	⑤연두부 + ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장	신선과일(바나나) + ②⑤⑥치즈	②무채소죽	신선과일(굴)	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠불고기 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧저염근대된장국 ⑤⑥⑧삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑧실파장국 * ①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유자크림새우 ⑦(저당)요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기묵국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부조림 ②참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 만두국 ①⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 매추리알장조림 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추된장나물 ⑨배추김치	
오후간식	①②⑤⑥팬케이크+②우유	⑤⑥감자루채소주먹밥 + ②우유	찐고구마+차(등글레차)	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 볶음우동	빵(①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) + ④⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (칼슘강화)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	24일
오전간식	채소스틱(당근)+②우유	신선과일(배)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	②애호박채소죽	신선과일(사과)	
점심	⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀비 ⑤⑥⑧가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧저염멸무된장국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육전분간장볶음 ⑤⑥⑧콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기콘드레나물밥 + ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 치즈달걀말이 ⑤⑥⑧감자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑦청국장찌개 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 제육볶음 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑦달걀탕 ②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑧오이나물 ⑨깍두기	
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	빵(①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) +차(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	31일
오전간식	신선과일(배)+②우유	시리얼+②우유	신선과일(굴)	②미역채소죽	신선과일(사과)	
점심	⑤⑥잡곡밥 ②무쌈국 ②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육바비큐쪽창 ①⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양상추겉소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀볶음탕 ②브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 ⑤⑥⑧청경채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵조림 ①⑤⑥⑧코들슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧배추된장국 ⑤⑥⑧달다리살구이 ⑤⑥⑧감자채볶음 ⑨깍두기	
오후간식	①②⑤⑥⑧채소전	⑤⑥잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥⑧잔치국수	빵(①②⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) + 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, 즉, 누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크		떡갈비				
			배추	고춧가루				쇠고기	돼지고기	돼지고기	닭고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산			
	쇠고기													
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기찰스테이크								
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)							

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