

요일 일자	월 생일식단	화 [이달의 식단안내]	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 찹쌀떡무침 → 콩나물무침, 쇠불고기 → 돼지고기 - 10월 10일은 SMART UP 식재료는 '호박씨케이크'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨케이크'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 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲견과류 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨 (야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 재품에 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 먹류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.	신선과일(②키위)+②우유	신선과일(바나나)		
점심	쌀밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥④황태미역국 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 쇠고기찰스테이크 ①⑤⑥⑦⑧과일샐러드 ⑨깍두기(③배추김치)	쌀밥 +②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 두부채소카레소스 ⑤④잔멸치볶음 ④오이사와무침 ⑤배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④유부맑은국 ⑤⑥④⑤⑥순살간장찜닭 ②얼갈이나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥④아욱된장국 ⑤⑥④⑤⑥ 새우살데리야끼조림 ②숙주나물 ⑨배추김치		
오후간식	①②⑤⑥케이크 또는 떡(수수팥떡) +④⑤⑥⑦(갈승강화)두유			①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 물만두	빵(①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩) +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	445/20/246			413/19/213	399/19/228	
일자	5일(대체 휴일)	6일(상경데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		신선과일(귤)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	신선과일(키위)+②⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)
점심		⑤⑥잡곡밥 송송 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 햄박스테이크 ⑤⑥④도토리묵채소무침 ⑨배추김치	쌀밥 +②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 두부채소카레소스 ⑤④잔멸치볶음 ④오이사와무침 ⑤배추김치	⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥④⑤⑥오리주물럭 ②시금치나물 ⑨배추김치		⑤⑥④⑤⑥참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(③깍두기)
오후간식		편강자+②우유	빵(①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩) +차(보리차)	②⑤⑥⑧⑨크림스파게티		272/12/47
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160		
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(상경데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	신선과일(배)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤⑥양념장	신선과일(바나나) +②⑤⑥치즈	채소스틱(파프리카)+②우유	신선과일(귤)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩어묵국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨쇠불고기 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 저염근대된장국 ⑤⑥④삼겹살양파볶음 ⑤⑥④⑤⑥연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ *①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④⑤⑥최고기뭇국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨두부조림 ②참나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ①②⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 만둣국 ①⑤④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추리알장조림 ⑤⑥④⑤⑥배추된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육깡뎠밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(③깍두기)
오후간식	①②⑤⑥펜케이크 +②우유	⑤④김가루채소주먹밥 +②우유	편고구마+차(동글레차)	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 볶음우동	빵(①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩) +④⑤⑥⑦(갈승강화)두유	341/11/138
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(상경데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	채소스틱(당근)+②우유	신선과일(배)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)+②우유	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	쌀밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ⑤⑥④가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육분간장볶음 ⑤④콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양념장 팽이버섯맑은국 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 치즈달걀말이 ⑤⑥④김자반볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④청국장찌개 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 제육볶음 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 닭곰탕 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 떡갈비채소조림 ⑤④오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ⑤(저당)요구르트 ⑨배추김치(③깍두기)
오후간식	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기알국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	빵(①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩) +차(옥수수차)	①⑤⑥칼국수	편강자+②우유	263/9/68
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186	
일자	26일	27일(상경데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	신선과일(배)+②우유	시리얼+②우유	신선과일(귤)	채소스틱(당근)+②우유	신선과일(사과)	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ⑤⑥④가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달콤탕 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥④청경채된장국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵조림 ①⑤⑥④코들슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 안매운육개장 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달걀찜 ②미역초무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추된장국 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 달다리살구이 ⑤④감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨깍두기(③배추김치)
오후간식	①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 채소전	⑤④잔멸치주먹밥	편단호박+②우유	⑤⑥④잔치국수	빵(①②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩) +②우유	343/13/130
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 배추 고춧가루	돼지고기	달고기	오리고기	함박스테이크		떡갈비	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기알국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장					

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 호주, 뉴질랜드 등)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
 * 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
 예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등