



요일	월	화	수	목	금	토
일자	31일(SMART UP 식재료)	생일식단	[이달의 식단안내]			1일
오전간식	신선과일(사과)	신선과일(멜론)	- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기 - 8월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 ‘표고버섯’입니다. 가정통신문과 연계하여 ‘표고버섯탕수’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 ⑱호박 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 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. - 먹류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.			신선과일(오렌지)
점심	수수밥 ①⑤순두부백탕 ⑤⑥④⑤②②②달걀고기 ⑤⑥④⑤②②감자조림 ⑨배추김치	쌀밥 (⑤들깨)⑤④②미국 ⑤⑥④⑤②②②돼지갈비찜 ①②⑤⑥⑧②⑦②② 크래미파프리카무침 ⑨배추김치				⑤⑨새우살채소덮밥 ①⑤⑥④⑤②②② 매추리알장조림 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(⑨각두기)
오후간식	⑤⑥④⑤②②표고버섯탕수 (①⑤⑥②⑤채소튀김) +②우유	①②⑤④케이크+②우유				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	407/20/200	426/18/225				264/13/64
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일	6일(서울미래밥상)	7일	8일
오전간식	신선과일(수박)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②②양념장	신선과일(⑩복숭아)	신선과일(멜론)+②우유	채소스틱(파프리카) ②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑤우거지된장국 ⑤⑥④⑤②②간장닭갈비 ⑤⑥④청포묵채소무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤저염콩나물국 ⑤⑥④⑤②②제육볶음 ②양배추나물 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤⑤⑦② 쇠고기카레라이스 ①달걀찜 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	차조밥 ②황태묵국 ⑤⑥④⑤②②두부조림 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	쌀밥 청경채맑은국 ⑤④⑤②②② 미소된장오리주물럭 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤②②② 돈육바비큐소스볶음밥 ①⑤⑥⑤②②다진콘샐러드 신선과일(②키위) ⑨배추김치(⑨각두기)
오후간식	①②⑤⑥⑤②② 참치모닝빵샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑤채소전+②우유	찐단호박 +②우유	⑤⑥⑨②백김치말이국수	빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(보리차)	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	438/21/221	424/20/220	440/20/211	436/20/238	408/16/166	334/14/112
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일	13일	14일(말복)	15일(광복절)
오전간식	신선과일(자두)+②우유	신선과일(바나나)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일 (아이스망고)	
점심	현미밥 ⑤⑨두부새우젓국 ⑤⑥④⑤②②쇠불고기 ⑤②오이나물 ⑨배추김치	기장밥 승능 ①⑤④④치킨가스 +①②⑤⑥④⑤②② 돈가스소스 ⑤⑥④⑤②②유부가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②② 돈육채소볶음밥 ⑤⑥④⑤②②잔멸치조림 신선과일(사과) ⑨각두기	참쌀밥 ⑤⑥②미국 ⑤⑥④⑤②②삼치양념조림 ⑤②스타리버섯볶음 ⑨배추김치	보리밥 ④달걀탕 ⑤⑥⑧④⑤⑤⑥⑧②② 어묵채소볶음 ②숙나물 ⑨배추김치	
오후간식	③⑤⑥④⑤②②②들기름막국수	②⑤⑥④치즈채소주먹밥	빵(①②⑤⑥치즈빵) +차(등굴레차)	①삶은달걀+차(옥수수차)	찐감자 +④⑤②②(갈송강화)두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/215	450/20/213	425/16/140	406/21/229	397/17/144	
일자	17일(대체공휴일)	18일(싱겁데이)	19일	20일	21일(서울미래밥상)	22일
오전간식		신선과일(사과)	신선과일(멜론)	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	신선과일(⑩복숭아)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심		차조밥 ①⑤⑥저염달걀국 ②⑤⑥④⑤②② 돈육바비큐볶음 ①⑤②고춧가루 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②②쇠고기깻잎덮밥 ⑤④⑤②② 연두부유자청샐러드 ⑤②김자반볶음 ⑨각두기	수수밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑨②(냉)도토리묵국 ⑤⑥④⑤②②달걀볶음 ②참나물무침 ⑨배추김치	흑미밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤④⑤열무된장국 ⑤④⑤②②② 오징어채소볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧②② 참치알리오올리우볶음밥 ①②⑤⑥치즈달걀말이 신선과일(바나나) ⑨배추김치(⑨각두기)
오후간식		찐고구마+②우유	①②⑤⑥④⑤⑤⑥⑦⑧② 물만두+②우유	②⑤⑥④⑤크림스파게티	빵(①②⑤⑥모닝빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		424/18/214	421/20/195	411/18/162	449/20/241	346/18/134
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일(세계음식의 날-중국)	27일	28일	29일
오전간식	신선과일(수박)	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(자두)+②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	신선과일(⑩복숭아)
점심	기장밥 ⑤⑥⑧⑤⑥⑧②②어묵국 ②⑤⑥④⑤②②② 떡갈비구이 ⑤⑥④⑤②②②우영채조림 ⑨배추김치	보리밥 승능 ②⑤⑥④⑤②②② 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥④⑤②② 브로콜리개소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②② 돈육가지볶음밥 ⑤⑥⑧⑨⑤②②②② 마파두부 오이초무침 ⑨각두기	참쌀밥 ⑤④⑤유부맑은국 ⑤⑥④⑤②②간장찜닭 ⑤④⑤②②② 상추오리엔달무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑤열갈이된장국 ⑤⑥⑤돈육묵살구이 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧②②② 쇠고기숙주덮밥 ⑤②잔멸치볶음 ②(저당)요구르트 ⑨각두기(⑨배추김치)
오후간식	찐감자+②우유	⑤②김가루채소주먹밥	빵(①②⑤④후레쉬번) +차(③메밀차)	⑤⑥②잔치국수	①삶은달걀 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	410/20/203	455/18/190	417/18/133	419/19/196	438/21/255	253/13/79

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	떡갈비	
			배추							돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기								다량어		
	쇠고기카레라이스	쇠불고기	쇠고기장조림	쇠고기깻잎덮밥	쇠고기참스테이크	쇠고기숙주덮밥	참치모닝빵샌드위치 (통조림참치)				

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젃소) 표시, 외구산일 경우 국가명(미국, 캐나다)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젃소), 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

요일	월	화	수	목	금	토
일자	31일	생일식단	[이달의 이유식 식단 안내]			1일
오전	신선과일(사과)	신선과일(멜론)	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일~열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. ※ '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오. ※ 떠먹는 요구르트, 치즈는 짜거나 달지 않은 영아용 제품을 사용해 주시기를 권장드립니다. ※ 12개월 이후 영아 중 개별 발달 단계에 따라 일반식 적응이 어려운 경우, 보호자와 협의 후 '무른밥(죽~진밥 사이) 또는 진밥' 형태의 식사를 연장 제공할 수 있습니다.			신선과일(오렌지)
점심	⑭②④달걀감자무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥				①②④달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	141/6	161/4				166/4
오후(선택)	②④표고버섯채소무른밥	②④미역채소무른밥				
열량/단백질(kcal/g)	107/2	106/2				
일 자	3일	4일	5일	6일	7일	8일
오전	신선과일(수박)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤④치즈	신선과일(멜론)	찐감자	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑭②④달걀채소무른밥	①⑤②④달걀노른자 콩나물무른밥	⑤⑬②④쇠고기채소무른밥	②④황태무른밥 (⑤⑬②④두부무른밥)	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑬②④두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	139/6	213/8	195/6	146/7	158/4	195/8
오후(선택)	②④느타리버섯채소무른밥	②④양배추채소무른밥	②④단호박채소무른밥	②④브로콜리채소무른밥	②④청경채채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	108/2	113/2	110/2	106/2	
일 자	10일	11일	12일	13일	14일	15일(광복절)
오전	신선과일(자두)	②⑤④치즈	신선과일(사과)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(수박)	
점심	⑤⑬②④쇠고기채소무른밥	⑭②④달걀가지무른밥	⑤⑬②④두부채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑭②④달걀숙주무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	149/5	181/9	136/3	213/8	138/6	
오후(선택)	②④오이채소무른밥	②④당근채소무른밥	②④무채소무른밥	②④느타리버섯 채소무른밥	②④감자채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	109/2	106/2	112/2	
일 자	17일 (광복절 대체휴일)	18일	19일	20일	21일	22일
오전		신선과일(사과)	신선과일(멜론)	②⑤④치즈	신선과일(바나나)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심		①②④달걀노른자 양배추무른밥	⑤⑬②④쇠고기채소무른밥	⑭②④달걀채소무른밥	⑤⑬②④연두부 콩나물무른밥	②④잔멸치채소무른밥 (⑤⑬②④쇠고기채소무른밥)
열량/단백질(kcal/g)		153/3	160/6	180/9	143/3	192/8
오후(선택)		②④고구마채소무른밥	②④김채소무른밥	②④양송이버섯채소무른밥	②④당근채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)		120/2	118/2	106/2	110/2	
일 자	24일	25일	26일	27일	28일	29일
오전	찐감자	신선과일(수박)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(자두)	신선과일(바나나)	②⑤④치즈
점심	①②④달걀노른자 우영무른밥	⑤⑬②④쇠고기채소무른밥	⑤⑬②④두부가지무른밥	⑭②④달걀채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑬②④두부숙주무른밥
열량/단백질(kcal/g)	158/4	154/5	194/8	134/6	168/4	178/7
오후(선택)	②④무채소무른밥	②④브로콜리채소무른밥	②④오이채소무른밥	②④열갈이채소무른밥	②④청경채채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	108/2	110/2	106/2	108/2	106/2	
원산지 표시		쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류)	쇠고기	닭고기	
		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	
원산지 표시 예 : 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선): 러시아산 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.						
식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자트 ㉔참깨 (㉕아황산류는 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.						