

요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 이유식 식단 안내]		생일식단	1일	2일	3일(개천절)
오전	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 입맛이 열릴 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 요거트, 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.			②⑤⑬떠먹는요거트	바나나	
점심				⑭②④닭살채소무른밥	①②④달걀노른자 숙주무른밥	
열량/단백질(kcal/g)				196/10	167/4	

일 자	5일(대체휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
오전		키위	②⑤⑬떠먹는요거트	사과		오렌지
점심		⑮②④쇠고기채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮②④두부느타리버섯 무른밥		①②④달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)		159/5	199/10	136/4		166/4

일 자	12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전	배	②⑤⑥치즈	바나나	찐고구마	사과	②⑤⑮떠먹는요거트
점심	⑮②④쇠고기무른밥	⑤⑮②④연두부채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	⑮②④쇠고기숙주무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮②④두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	158/5	172/6	152/6	188/5	161/4	195/8

일 자	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전	②⑤⑥치즈	배	②⑤⑮떠먹는요거트	바나나	사과	굴
점심	②④황태가지무른밥	⑤⑮②④닭살콩나물 무른밥	⑮②④쇠고기채소무른밥	⑤⑮②④두부채소무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	182/10	144/6	211/9	150/4	138/5	161/4

일 자	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전	배	②⑤⑥치즈	굴	찐감자	사과	②⑤⑮떠먹는요거트
점심	⑤⑮②④두부무른밥	⑭②④닭살채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑮②④쇠고기얼갈이무른밥	⑤⑮②④두부채소무른밥	⑮②④쇠고기채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	141/3	180/9	161/4	155/5	136/3	211/9

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 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.)
※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 **추가 표기**하시기 바랍니다.



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식	[이달의 식단안내] - 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능 합니다. 예) 치나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지고기 - 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 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯소고기 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑어리 ㉒호두 ㉓참깨 ㉔야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 기간별 사용 제물이 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.			파프리카스틱+②우유	바나나	
점심				흑미밥 ⑤⑥⑧⑩⑪유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑰⑱순살간장찜닭 ㉔알감이나물 ⑨백김치	보리밥 ⑤⑥⑮야육된장국 ⑤⑥⑦⑮⑯⑰새우살데리야끼조림 ㉔숙주나물 ⑨백김치	
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱물만두	①②⑤⑥스틱빵+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		㉔감자채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	사과+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰함박스테이크 ⑤⑥②도토리묵채소무침 ⑨백김치	기장밥 +②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤②잔멸치볶음 ㉔오이사과무침 ⑨백김치	찰쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑰오리주물럭 ㉔시금치나물 ⑨백김치		⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨백김치
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥②식빵+보리차	②⑤⑥⑧⑩⑭⑮로제스파게티		272/12/47
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	배	㉔감채소죽	바나나+②⑤⑥치즈	⑫토마토+②우유	㉔배추채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심		찰조밥 ⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰어묵국 ⑤⑥⑭⑮⑯⑰쇠불고기 ㉔청경채나물 ⑨백김치	현미밥 ⑤⑥⑮저염구운된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑭⑮⑯연근조림 ⑨백김치	달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑧⑩⑭⑮유자크림새우 ②요구르트 ⑨백김치	보리밥 ⑤⑥⑮쇠고기묵국 ⑤⑥⑭⑮⑯두부조림 ㉔참나물무침 ⑨백김치	수수밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱만두국 ①⑤⑥⑭⑮⑯매추리알장조림 ⑤⑥⑮배추된장나물 ⑨백김치
오후간식		①②⑤⑥팬케이크+②우유	㉔김가루채소주먹밥+②우유	찐고구마+등굴레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰⑱볶음우동	①②⑤⑥모닝빵+④⑤②②두유
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	당근스틱+②우유	㉔고구마채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	바나나+②우유	사과	굴
점심		쌀밥 ㉔황태국 ②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱닭갈비 ⑤⑥②가지나물 ⑨백김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염멸치된장국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑱돈육전분간장볶음 ㉔콩나물무침 ⑨백김치	⑤⑥⑭⑮⑯⑰쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤②김자반볶음 ⑨백김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱제육볶음 ⑤⑥⑭⑮⑯상추무침 ⑨백김치	찰조밥 ㉔닭곰탕 ②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱떡갈비채소조림 ⑤②오이나물 ⑨백김치
오후간식		⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑱쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②⑤⑥후레쉬번+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	배+②우유	㉔브로콜리채소죽	㉔단호박채소죽	단감+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는요구르트
점심		찰쌀밥 ㉔무채국 ②⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱돈육바비큐찜 ①⑤⑥⑭⑮⑯양상추겉절이소스무침 ⑨백김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱닭부엌탕 ㉔브로콜리나물 ⑨백김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑱돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰⑱어묵조림 ①⑤⑥⑧코를술로 ⑨백김치	보리밥 ⑤⑥⑮안매운육개장 ①달걀찜 ㉔미역초무침 ⑨백김치	흑미밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤④달다리살구이 ⑤②감자채볶음 ⑨백김치
오후간식		①②⑤⑥⑮채소전	⑤②잔멸치주먹밥+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥②잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+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,죽,누룽지)	콩 (두부류)	백김치 배추	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기쌀국수	쇠고기콘드레나물밥
	쇠고기			다량어			국내산(한우)			
	쇠고기굴소스덮밥		쇠고기찜스테이크		참치채소볶음밥 (통조림참치)		태평양산			

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





요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)	
오전간식	[이달의 식단안내] - 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지고기 - 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 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑어리 ㉒호두 ㉓참깨 ㉔야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기간별 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 주시길 바랍니다.			파프리카스틱+②우유	바나나		
점심				흑미밥 ⑤⑥⑩⑬유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳순살간장찜닭 ㉒얼갈이나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑮야육된장국 ⑤⑥⑨⑬⑮⑳새우살데리야끼조림 ㉒숙주나물 ⑨배추김치		
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲㉑물만두	①②⑤⑥스틱빵+②우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351		
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일	
오전간식		㉒감자채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	사과+②⑤⑥치즈		오렌지	
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑱함박스테이크 ⑤⑥㉒도토리묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 +②⑤⑥⑭⑮⑰⑱두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤②잔멸치볶음 ㉒오이사과무침 ⑨깍두기	찜쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉑오리주물럭 ㉒시금치나물 ⑨깍두기		⑤⑥⑮⑱참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨배추김치	
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥㉒식빵 +보리차	②⑤⑥⑭⑮⑱로제스파게티		419/17/72	
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	17일	
오전간식	배	㉒김채소죽	바나나+②⑤⑥치즈	㉒토마토+②우유	㉒배추채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	
점심		차조밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑰⑱어묵국 ⑤⑥⑭⑮⑱⑲쇠불고기 ㉒청경채나물 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑮저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑭⑮⑱연근조림 ⑨배추김치	달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑨⑭⑮유자크림새우 ②요구르트 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑮쇠고기묵국 ⑤⑥⑭⑮⑱두부조림 ㉒참나물무침 ⑨배추김치	수수밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱⑲㉑만두국 ①⑤⑥⑭⑮⑱메추리알장조림 ⑤⑥⑮배추된장나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑩⑭⑮⑱㉒돈육깻잎달걀밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑱크래미샐러드 ㉒키위 ⑨배추김치
오후간식		①②⑤⑥팬케이크+②우유	⑤㉒김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+등굴레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑱⑲㉒볶음우동	①②⑤⑥모닝빵+ ④⑤②㉒두유	525/16/213
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	24일	
오전간식	당근스틱+②우유	㉒고구마채소죽	②⑤⑥떠먹는요구르트	바나나+②우유	사과	굴	
점심		쌀밥 ㉒황태국 ②⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑱㉒닭갈비 ⑤④㉒가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염무된장국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑱㉒돈육전분간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑱㉒쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑧⑨⑱㉒양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤②김자반볶음 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩⑭⑮⑱㉒제육볶음 ⑤⑥⑭⑮⑱상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ㉒달걀탕 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑱㉒떡갈비채소조림 ⑤②오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑱㉒두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식		⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑱㉒쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	404/13/105
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	31일	
오전간식	배+②우유	㉒브로콜리채소죽	㉒단호박채소죽	단감+②우유	사과	②⑤⑥떠먹는요구르트	
점심		찜쌀밥 ㉒무쌈국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑱돈육바비큐볶음 ①⑤⑥⑮⑱㉒양상추깨소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑱㉒닭볶음탕 ㉒브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑱㉒돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑱⑲㉒어묵조림 ①⑤⑥코를술로 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑮안매운육개장 ①달걀찜 ㉒미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤④달다리살구이 ⑤②감자채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑱㉒쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑮유부시금치무침 바나나 ⑨깍두기
오후간식		①②⑤⑥⑮채소전	⑤㉒잔멸치주먹밥+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥㉒잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유	528/19/200
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기			
			배추	고춧가루				쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)			
	쇠고기				다량어						
	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥		쇠고기찜스테이크		참치채소볶음밥 (통조림참치)					
	국내산(한우)				태평양산						

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외산일 경우 국가명(미국, 한국, 캐나다, 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) 쇠고기묵국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

