

요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식	[식단안내] - 간수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감소 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능 합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지고기 - 10월 니를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨캐릭터'를 제 공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구 성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식매뉴인 *유자크림새우: 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯조개 ⑰참깨 ⑱전복 ⑳굴 ㉑와위 ㉒호두 ㉓참깨 (㉔야생산류는 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. - 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 따라서 운영위원회 심의 및 승인으로 월 1회 양식을 제공합니다. * 0세의 경우 학부모와 협의 후에 1~2세 식단으로 제공하고 있습니다.			오이+②우유	바나나	
점심				⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑩⑮유부맑은국 ⑤④⑥⑮②③순살간장찌닭 ②얼갈이나물 ②각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑮야육된장국 ⑤④⑥⑮②③삼치양념조림 ②숙나물 ②배추김치	
오후간식				①②⑤④⑩⑬⑮⑯⑰⑱ 물만두	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	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	당근+②⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)
점심		⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 함박스테이크 ⑤⑥②④도토리묵채소무침 ②각두기	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤②④⑤⑥⑦⑨⑩⑮ ②오이사과무침 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③오리주물럭 ②시금치나물 ②각두기		⑤④⑥⑮②③참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ②배추김치(②각두기)
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥②식빵 +보리차	②⑤⑥⑩⑬⑮⑯로제스파게티		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	②④김채소죽	바나나+②⑤⑥치즈	②방울토마토+②우유	②배추채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인) ②단호박채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③어묵국 ⑤④⑥⑮②③쇠불고기 ②청경채나물 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮저염근대된장국 ⑤④⑥⑮삼겹살양파볶음 ⑤④⑥⑮②③연근조림 ②각두기	⑤④⑥⑮②③ 달걀파프리카볶음밥 ⑤④⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑦⑨⑩⑮⑯ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③쇠고기묵국 ⑤④⑥⑮②③두부조림 ②참나물무침 ②각두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱②④ 만두국 ①⑤④⑥⑮②③ 매추리알장조림 ⑤④⑥⑮②배추된장나물 ②배추김치	⑤④⑥⑮②③ 돈육깡뚝밥 ①②⑤⑥⑧⑯⑰⑱②④ 크래미샐러드 신선과일(②키위) ②배추김치(②각두기)
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥 +②우유	찐 고구마+동굴레차	⑤④⑥⑧⑨⑬⑮⑯⑰⑱②④ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤②③(칼슘강화)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(싱겁데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	사과+②우유	②④고구마채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	②감자채소죽	신선과일(귤) ②오이채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ②⑤④⑥⑮②③달걀비 ⑤④⑥⑮가지나물 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③ ⑤④⑥⑮②③ 돈육전분간장볶음 ⑤④⑥⑮콩나물무침 ②각두기	⑤④⑥⑮②③ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤④⑥⑮②③양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤④⑥⑮김자반볶음 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮청국장찌개 ⑤④⑥⑮②③제육볶음 ⑤④⑥⑮②③상추무침 ②각두기	⑤⑥잡곡밥 ④달고탕 ⑤④⑥⑮②③ 오징어채소조림 ⑤④⑥⑮오이나물 ②배추김치	①⑤④⑥⑧⑨⑬⑮⑯⑰⑱②④ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ②배추김치(②각두기)
오후간식	⑤④⑥⑧⑨⑬⑮⑯⑰⑱②④ 쇠고기쌀국수	⑤②고구마맛탕 +②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	⑤⑥수제비	④⑤②③양식+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(싱겁데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	②④단호박채소죽	단감+②우유	②배추채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인) ②시금치채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ②무채국 ②⑤④⑥⑮②③ ②⑤④⑥⑮②③ 돈육바비큐볶음 ①⑤④⑥⑮②③ 양상추깨소스무침 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮저염두부맑은국 ⑤④⑥⑮②③ ②④브로콜리나물 ②각두기	⑤④⑥⑮②③ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 ⑤④⑥⑮청경채된장국 ⑤④⑥⑮②③ 어묵조림 ①⑤②④코울슬로 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ②각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮배추된장국 ⑤④⑥⑮고등어구이 ⑤②감자채볶음 ②배추김치	⑤④⑥⑧⑨⑬⑮⑯⑰⑱②④ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤④⑥⑮②④ 우부시금치무침 신선과일(바나나) ②각두기(②배추김치)
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전	⑤②잔멸치주먹밥	찐단호박 +②우유	⑤⑥②④잔치국수	(①②⑤⑥치즈빵+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		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	함박스테이크				떡갈비	
			배추	고춧가루						돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
											다랑어				
	쇠불고기	쇠고기묵국		쇠고기쌀국수			안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크		우동국물 (가다랑어포)		참치채소볶음밥 (통조림참치)		
국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		원양산		원양산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 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



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식	[식단안내] - 간수는 필수사항이 아닙니다. 식단 간수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능 합니다. 예) 치나물무침 - 콩나물무침, 쇠불고기 - 돼지불고기 - 10월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박(씨앗)'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호박씨팬케이크'를 제 공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구 성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공에 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적으로 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 *유자크림새우*는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰호박 ⑱통합 ⑳전복 ㉑굴 ㉒가위 ㉓호두 ㉔참 ㉕참깨 ㉖야생산류는 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.			오이+②우유	바나나	
점심				⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑩⑮유부맑은국 ⑤④⑥⑮②③순살간장찜닭 ②열갈이나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑮야육된장국 ⑤④⑥⑮②③삼치양념조림 ②숙주나물 ⑨배추김치	
오후간식				①②⑤④⑥⑩④⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두	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		②④감자채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	당근+②⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)
점심		⑤⑥잡곡밥 ⑤④ ①②⑤⑥⑩④⑤⑥② 함박스테이크 ⑤⑥②④토도리목채소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥②④⑤⑦②③ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑥우동국물 ⑤④잔멸치볶음 ②오이사과무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤④⑥⑮②③오리주물럭 ②시금치나물 ⑨깍두기		⑤④⑥⑮②③참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(⑨깍두기)
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥②식빵 +보리차	②⑤⑥②④⑤⑥로제스파게티		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	②④김채소죽	바나나+②⑤⑥치즈	②방울토마토+②우유	②배추채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인) ②④단호박채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑧⑤⑥⑮②③어묵국 ⑤④⑥⑮②③쇠불고기 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥저염근대된장국 ⑤④⑥삼겹살양파볶음 ⑤④⑥⑮②③연근조림 ⑨깍두기	⑤④⑥⑮②③ 달살파프리카볶음밥 ⑤④⑥⑮②③실파장국 *①②⑤⑥⑨④⑤⑥②③ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③쇠고기묵국 ⑤④⑥⑮②③두부조림 ②참나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑧⑤⑥⑮②③ 만두국 ①⑤④⑥⑮②③ 매추리알장조림 ⑤④⑥⑮②배추된장나물 ⑨배추김치	⑤④⑥⑮②③ 돈육깡뚝밥 ①②⑤⑥⑧⑤⑥⑮②③ 크래미샐러드 신선과일(②키위) ⑨배추김치(⑨깍두기)
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	⑤④김가루채소주먹밥 +②우유	찐 고구마+동글레차	⑤④⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤②③(칼슘강화)두유	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	사과+②우유	②④고구마채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	바나나+②우유	②감자채소죽	신선과일(귤) ②④오이채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ②④황태국 ②⑤④⑥⑮②③달걀비 ⑤④②가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④ ⑤④⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 돈육전분간장볶음 ⑤④②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤④⑥⑮②③ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤④⑥⑮②③양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤④김자반볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤④⑥⑮②③제육볶음 ⑤④⑥⑮②③상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ④달고탕 ⑤④⑥⑮②③ 오징어채소조림 ⑤④오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치(⑨깍두기)
오후간식	⑤④⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 쇠고기쌀국수	⑤④고구마맛탕 +②우유	①②⑤④후레쉬번 +옥수수차	⑤⑥수제비	④⑤②③약식+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	시리얼+②우유	②④단호박채소죽	단감+②우유	②배추채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인) ②④시금치채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ②④무채국 ②⑤④⑥⑮②③ 돈육바비큐복합 ①⑤④⑥⑮②③ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④ ⑤④⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 돈육전분간장볶음 ⑤④②브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤④⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 ⑤④⑥⑮②③청경채된장국 ⑤④⑥⑮②③⑤⑥⑧⑨②③ 어묵조림 ①⑤②코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥⑮②③안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑥배추된장국 ⑤④⑦고등어구이 ⑤④②감자채볶음 ⑨배추김치	⑤④⑥⑧⑨④⑤⑥⑮②③ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤④⑥⑮②③ 유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨깍두기(⑨배추김치)
오후간식	①②⑤⑥⑥채소전	⑤④잔멸치주먹밥	찐단호박 +②우유	⑤⑥④잔치국수	(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	오징어	고등어	함박스테이크			떡갈비	
					배추	고춧가루						돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠불고기		쇠고기묵국		쇠고기쌀국수		최고기		안매운육개장		쇠고기굴소스덮밥		쇠고기참스테이크		우동국물 (가다랑어포)	
국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		원양산		원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 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