

일자/요일		<이달의 식재료>		대체공휴일 대체식단		1(목)		2(금)		3(토) 개천절				
오전간식		농산물 수산물 과일	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		사과		파프리카&치즈②		저당액상요구르트②					
점심					참치채소볶음밥⑤⑥ 물만두국①⑤④⑩ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑦		현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살대파야끼가리⑤⑥⑧ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 두부된장국⑤④ 돼지고기장조림⑤④⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨					
오후간식			굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		단팔빵①②④ 우유②		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 등글레차		찐감자 등글레차					
열량(kcal)/단백질(g)				446/15		381/18		381/16						
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)				
오전간식				바나나		우유미숫가루②⑤		당근&치즈②						
점심				<일당!오십!의날> 차초밥 맑은우동국⑤④ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑪ 사과당근채샐러드 깍두기⑨		<저염데이> 쌀밥 맑은순능 ★닭고기라따뚜이⑤⑫⑬ 사각어묵볶음⑤④ 안매운무생채		수수밥 미소장국⑤④ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤④ 깍두기⑨						
오후간식				찐고구마 우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 등글레차		모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차						
열량(kcal)/단백질(g)				445/13		451/19		382/17						
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)				
오전간식		사과		바나나		씨리얼&우유②⑤④		오이&치즈②		호상요구르트②				
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤④⑥ 연근조림⑤④ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤④ ★청파래오징어가스&케첩 ①②⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨		<지구를 지키는 날> 쌀밥 숙갓두부맑은국⑤ ★달걀카레조림②⑤④⑥⑮ 크래미채소무침①⑤④⑧ 배추김치⑨		쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤④⑩⑮ 깻잎순나물⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 ★담곰탕⑮ 소고기채소볶음⑤④⑥ 청경채무침⑤④ 깍두기⑨				
오후간식		소부로빵①②⑤④ 우유②		찐감자 우유②		달걀양배추부침①⑤ 등글레차		★볶음우동⑤④ 옥수수차		찐단호박 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17		449/20		384/19		387/16				
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)				
오전간식		사과		배		우유미숫가루②⑤		파프리카&치즈②		호상요구르트②				
점심		★소고기당면국⑤④⑥⑮ ★달걀장조림①⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤④ 참치두부조림⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨		<저염데이> 쌀밥 순두부백탕①⑤ 오리고기채소볶음⑤④ 미니새송이깨무침⑤④ 오이탕탕이		흑미밥 근대된장국⑤④ 돼지고기채소찜⑤④⑩ ★청포묵김가루무침⑤④ 깍두기⑨		쌀밥 감자양파국⑤④ ★달걀바베큐볶음 ⑤④⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤④ 깍두기⑨				
오후간식		밤식빵①②⑤④ 우유②		찐고구마 우유②		우영주먹밥⑤④ 보리차		★비빔국수⑤④ 등글레차		카스텔라①②④ 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14		443/21		391/15		405/15				
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)				
오전간식		감귤		사과		씨리얼&우유②⑤④		오이&치즈②		호상요구르트②				
점심		쌀밥 다시마무척국⑤④ 차돌숙주볶음⑤④⑥⑮ ★잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨		차초밥 콩나물국⑤ 삼치살양념찜⑤④ 유부무침⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 게살스프①⑤④⑧ 안매운마파두부⑤④⑩ 물만두⑤④⑩ 배추김치⑨		찹쌀밥 어묵국⑤④ ★순살찜닭⑤④⑥⑮ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨		쌀밥 맑은배춧국 쪽잡스테이크⑤④⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨				
오후간식		프렌치토스트①②⑤④ 우유②		찐감자 우유		건파래주먹밥⑤④ 등글레차		팽이버섯전①⑤④ 등글레차		찐고구마 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16		437/15		390/19		980/15				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치 (배추 (얼갈이, 봄동))		소고기 (한우)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국산		국산		국산		국산		국산		국산		국산	
	고등어		오징어		참치캔 (다랑어)		미트볼 (돼지고기, 닭고기)		(선택) 청파래오징어가스(오징어)		생일식단		현장학습식단	
	국산		국산		러시아산		국내산		외국산(칠레, 페루 등)					
	※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.													
알레르기 표시 안내														
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행성류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔														
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.														
- ㉞야행성류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.														
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ●초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ ●노랑형광판: 3-5세와 다른 메뉴													
	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													