



일자 열량/단백질			1일(수) 616kcal/29g	2일(목) 662kcal/23g	3일(금) 693kcal/24g
오전간식			오아스트(다래채소)&플레인요구르트②	♡가지죽	제철과일(예:사과)
점심			나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:멜론)	<저염실천의 날> 현미밥 저염근대맑은국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나⑫)	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 고구마순(무)나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	빵(예:밤식빵①②⑤⑥)&우유②
일자 열량/단백질	6일(월) 670kcal/22g	7일(화) 633kcal/25g	8일(수) 647kcal/27g	9일(목) 649kcal/26g	10일(금) 698kcal/26g
오전간식	누룽지죽	제철과일(예:참외)&우유②	피망파스타(다래채소)&플레인요구르트②	타락죽②	제철과일(예:오렌지)
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:배)	<서울미래밥상> 기장밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 마카로니샐러드①⑤⑥	<수요일은다먹는날> ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)	<저염실천의 날> 수수밥 국없는날 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:메론)	<일당!오심!의 날> 흑미밥 무채국⑤⑥ (달걀제외)두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&차(예:보리차)	토마토리조토⑤⑥⑫	찐감자&우유②	빵(예:통곡물빵①②⑤⑥)&우유②
일자 열량/단백질	13일(월) 687kcal/25g	14일(화) 661kcal/23g	15일(수) 초복<생일식단> 367kcal/14g	16일(목) 667kcal/28g	17일(금) 제헌절
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:바나나)&치즈②	샐러드파스타(다래채소)&플레인요구르트②	도라지배죽	
점심	보리밥 시금치맑은국 돈육목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 제철과일(예:멜론)	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 브로콜리숙회	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 오이초절임 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:수박)	<저염실천의 날> 차조밥 송농 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:참외)	
오후간식	치즈주먹밥⑤&차(예:매실차)	구운달걀①&차(예:동굴레차)	초계국수⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	
일자 열량/단백질	20일(월) 688kcal/30g	21일(화) 650kcal/23g	22일(수) 663kcal/24g	23일(목) 655kcal/24g	24일(금) 676kcal/24g
오전간식	흑임자죽	오아스트(다래채소)&플레인요구르트②	제철과일(예:참외)&우유②	오이죽	제철과일(예:사과)
점심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:바나나)	흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)	<서울미래밥상> 곤드레나물밥 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 김구이	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ ♡쇠고기가지구이⑤⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:오렌지)	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②
오후간식	파전⑤⑥&우유②	빵(예:찰보리빵①②⑥)&차(예:결명차)	과일화채②	삶은달걀①&우유②	빵(예:카스테라①②⑥)&우유②
일자 열량/단백질	27일(월) 681kcal/25g	28일(화) 664kcal/26g	29일(수) 635kcal/26g	30일(목) 675kcal/25g	31일(금) 680kcal/25g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일(예:멜론)&치즈②	피망파스타(다래채소)&플레인요구르트②	두부죽⑤	제철과일(예:바나나)
점심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:수박)	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:배)	<저염실천의 날> 수수밥 송농 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	<서울미래밥상> 흑미밥 무된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②
오후간식	채소주먹밥⑤&차(예:옥수수차)	찐고구마&차(예:메밀차③)	☆버섯우유크림우동②⑥⑨	찐단호박&우유②	빵(예:토스트①②⑤⑥)&우유②

알레르기유발식품표시

①난류

②우유

③메밀

④땅콩

⑤대두

⑥밀

⑦고등어

⑧게

⑨새우

⑩돼지고기

⑪복숭아

⑫토마토

⑬아황산류

⑭호두

⑮닭고기

⑯쇠고기

⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

⑲잣

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산)

* 식육·어육·농·수산물 등 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비야니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)

* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.

* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	-	-	-
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-
육류		쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기양파찜	쇠고기당근볶음	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기가지구이
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)