



★기호표시안내★

"짧은 가을이지만 소중한 사람들과 함께 행복한 시간 보내세요!"

1

2

오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)
점심	♣	영아 섭취시 주의
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시
	▶	대체메뉴
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)



●데친당근, 유아치즈②
수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
간장비빔국수⑤⑥, 보리차
427/20 kcal/g

●자른새싹포도유기농우유②
백미밥 근대된장국⑤⑥ 양배추닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
바나나라떼②, 쌀과자
427/17 kcal/g

5

서울미래밥상

6

7(국없는날)

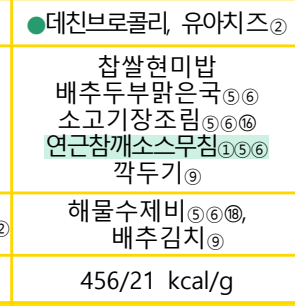
8

9

오전 간식	●	개천절 대체공휴일
점심	♣	차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치호두볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨
오후 간식	●	숙갓우동⑤⑥, 백김치⑨
열량/ 단백질		447/19 kcal/g

●블루베리, 유기농우유②
단호박스프②
돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨ 구이김, 사과
치즈빵①②⑤⑥, 유기농우유②
479/20 kcal/g

●데친브로콜리, 유아치즈②
참쌀현미밥 배추두부맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
해물수제비⑤⑥⑩, 배추김치⑨
456/21 kcal/g



12

13

14

15

16

오전 간식	●	오곡시리얼⑤, 유기농우유②
점심	♣	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●	찐감자, 결명자차
열량/ 단백질		440/18 kcal/g

●파인애플, 유기농우유②
수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
김가루주먹밥⑤⑥, 옥수수차
444/18 kcal/g

●데친닭, 유아치즈②
해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파계란국① 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 배추김치⑨ 김자반, 오렌지
크로와상①②⑤⑥, 유기농우유②
453/17 kcal/g

●파프리카, 유아치즈②
흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 무피클
447/20 kcal/g

●배, 유기농우유②
현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
두부텐더①⑤⑥, 등글레차
414/17 kcal/g

19

서울미래밥상

20

21(국없는날)

22

23

오전 간식	●	아몬드슬라이스, 호상 요구르트②
점심	♣	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후 간식	●	찐고구마, 옥수수차
열량/ 단백질		442/17 kcal/g

●바나나, 유기농우유②
기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
모듬어묵탕⑤⑥
430/23 kcal/g

●데친닭, 유아치즈②
닭살양파된장밥⑤⑥⑮⑯ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨
후레쉬빈①②⑤⑥, 유기농우유②
426/16 kcal/g

●오이스틱, 유아치즈②
차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
비건볶음쌀국수⑤⑥, 보리차
458/18 kcal/g

●굴, 유기농우유②
백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
유부주먹밥⑤⑥, 현미차
421/17 kcal/g

26

27

28

29

30

오전 간식	●	오곡시리얼⑤, 유기농우유②
점심	♣	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●	찐단호박, 보리차
열량/ 단백질		426/16 kcal/g

●자른새싹포도유기농우유②
현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육대파양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
닭갈국수⑤⑥, 배추김치⑨
463/18 kcal/g

●데친닭, 유아치즈②
소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑰ 배추김치⑨
카스테라①②⑤⑥, 유기농우유②
466/19 kcal/g

●자른토마토⑫, 유아치즈②
수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
물만두①⑤⑥⑩⑮⑯, 우영차
413/16 kcal/g

●단감, 유기농우유②
기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
고구마맛탕⑤, 액상 요구르트
463/19 kcal/g

원산지	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩	수산물
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		국내산	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	두부류/콩비지	삼치
	국내산							국내산	국내산	국내산	국내산
표시	◆	해물완자전	미트볼				※ 어류 등의 수산물은 '한살림, 그 외 식재료는 힐링푸드(공동구매) 및 마트에서 공급받고 있습니다.				
	가공	오징어	돼지고기								
	식품	국내산	국내산								
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	



★기호표시안내★

"짧은 가을이지만 소중한 사람들과 함께 행복한 시간 보내세요!"

1

2

오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)
점심	♣ ◆ ▶	영아 섭취시 주의 가공식품 사용 시 원산지 표시 대체메뉴
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)



●데친당근, 유아치즈②
수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
간장비빔국수⑤⑥, 보리차
624/29 kcal/g

●자른새싹포도유기농우유②
백미밥 근대된장국⑤⑥ 양배추닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
바나나라떼②, 쌀과자
656/26 kcal/g

5

서울미래밥상

6

7(국없는날)

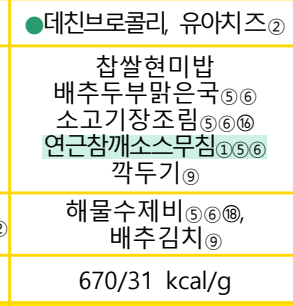
8

9

오전 간식	●	개천절 대체공휴일
점심	♣ ◆ ▶	차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치호두볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨
오후 간식	음영	숙갓우동⑤⑥, 백김치⑨
열량/ 단백질	서울미래밥상	651/27 kcal/g

●블루베리, 유기농우유②
단호박스프②
돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨ 구이김, 사과
치즈빵①②⑤⑥, 유기농우유②
701/29 kcal/g

●데친브로콜리, 유아치즈②
참쌀현미밥 배추두부맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
해물수제비⑤⑥⑩, 배추김치⑨
670/31 kcal/g



12

13

14

15

16

오전 간식	●	오곡시리얼⑤, 유기농우유②
점심	♣ ◆ ▶	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●	찐감자, 결명자차
열량/ 단백질	서울미래밥상	640/26 kcal/g

●파인애플, 유기농우유②
수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
김가루주먹밥⑤⑥, 옥수수차
646/26 kcal/g

●데친당근, 유아치즈②
해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파계란국① 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 배추김치⑨ 김자반, 오렌지
크로와상①②⑤⑥, 유기농우유②
679/28 kcal/g

●파프리카, 유아치즈②
흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 무피클
657/29 kcal/g

●배, 유기농우유②
현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
두부텐더①⑤⑥, 등글레차
636/26 kcal/g

19

서울미래밥상

20

21(국없는날)

22

23

오전 간식	●	아몬드슬라이스, 호상 요구르트②
점심	♣ ◆ ▶	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후 간식	●	찐고구마, 옥수수차
열량/ 단백질	서울미래밥상	680/26 kcal/g

●바나나, 유기농우유②
기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
모듬어묵탕⑤⑥
625/34 kcal/g

●데친당근, 유아치즈②
닭살양파된장밥⑤⑥⑮⑯ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨
후레쉬빈①②⑤⑥, 유기농우유②
620/23 kcal/g

●오이스틱, 유아치즈②
차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
비건볶음쌀국수⑤⑥, 보리차
672/25 kcal/g

●굴, 유기농우유②
백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
유부주먹밥⑤⑥, 현미차
648/26 kcal/g

26

27

28

29

30

오전 간식	●	오곡시리얼⑤, 유기농우유②
점심	♣ ◆ ▶	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●	찐단호박, 보리차
열량/ 단백질	서울미래밥상	620/23 kcal/g

●자른새싹포도유기농우유②
현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육대파양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
닭갈국수⑤⑥, 배추김치⑨
677/26 kcal/g

●데친당근, 유아치즈②
소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑰ 배추김치⑨
카스테라①②⑤⑥, 유기농우유②
680/28 kcal/g

●자른토마토⑫, 유아치즈②
수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
물만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑰, 우영차
604/22 kcal/g

●단감, 유기농우유②
기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
고구마맛탕⑤, 액상 요구르트
676/28 kcal/g

원산지	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩	수산물
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		국내산	한우	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	두부류/콩비지	삼치
	국내산							국내산	국내산	국내산	국내산
표시	◆ 가공 식품	해물완자전	미트볼				※ 어류 등의 수산물은 '한살림, 그 외 식재료는 힐링푸드(공동구매) 및 마트에서 공급받고 있습니다.				
		오징어	돼지고기								
		국내산	국내산								
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	