

요일	월	화	수	목	금	토
	★기호표시안내★	알록달록 가을빛이 가득한 10월 시작!		1	2	3
오전 간식	● 자연간식 (과일, 채소, 전서류)			● 채소스틱 (데친당근) 치즈②	● 신선과일(자른씨없는포도)	
점심	● 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵두침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯두침⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼⑩*쌀과자	
열량/단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g	427/17 kcal/g	
	5	6 서울미래밥상	7 국없는날	8	9	10
오전 간식	개천절 대체공휴일	● 신선과일(사과) 우유②	단호박죽	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날	우유미숫가루②④⑤⑥
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ◆잔멸치볶음⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤②⑥ 김치 (깍두기⑨) 사과1/4	찰쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑥ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	닭고기필라프⑤⑥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	
오후 간식		쭈갓우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근, 느타리, 양파)
열량/단백질		447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	456/21 kcal/g		423/20 kcal/g
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼⑤ *우유②	● 신선과일(파인애플) 우유②	● 신선과일(귤)	● 채소스틱 (파프리카) 치즈②	● 신선과일(배)	● 신선과일(사과)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥②⑤⑥ 무생채 김치 (배추김치⑨)	차조밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	양송이크림리조또② ◆케이준샐러드①②⑤⑥②⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)
오후 간식	● 자연간식 (찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥②⑤⑥⑩	두부텐더①⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	412/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g	440/15 kcal/g
	19	20 서울미래밥상	21 국없는날	22	23	24
오전 간식	● 건과일(건크랜베리) 호상요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	● 채소스틱(오이) 치즈②	● 신선과일(귤)	오트밀죽②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ◆자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥② 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧② 김치 (배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑤⑥⑩ 김치반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑥ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑩⑩ 김치 (배추김치⑨)	찰쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	◆참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식 (찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	자른삶은달걀① *우유②
열량/단백질	474/18 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	466/19 kcal/g	421/17 kcal/g	382/21 kcal/g
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼⑤ *우유②	● 신선과일(자른씨없는포도) 우유②	옥수수죽	● 채소스틱(자른토마토) 치즈②	● 신선과일(사과)	쌀과자 *현미차
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑥ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 닭살팽이버섯찜⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	수수밥 얼갈이배추국⑤⑥⑨ 훈제오리구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	잡채밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식 (찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	버터스티프빵①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑥⑩⑥	고구마맛탕⑤*우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g	425/15 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜		국내산	한우	국산		국산		국산	
	국산		국				국산		국산		국산	
	김치		콩				◆ 가공 식품	케이준치킨	참치	해물완자전	미트볼	
	배추(얼갈이·봄동 포함)		두부류		콩비지	닭고기		다랑어	오징어	닭고기	소고기	돼지고기
	국산		국산		국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑲참	

요일	월	화	수	목	금	토
	★기호표시안내★	알록달록 가을빛이 가득한 10월 시작!		1	2	3
오전 간식	● 자연간식 (과일, 채소, 전서류)			● 채소스틱 (데친당근) 치즈②	● 신선과일(자른씨없는포도)	
점심	● 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼⑩*쌀과자	
열량/단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			634/25 kcal/g	656/26 kcal/g	
	5	6	7	8	9	10
오전 간식	개천절 대체공휴일	서울미래밥상 ● 신선과일(사과) 우유②	국없는날 단호박죽	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날	우유미숫가루②④⑤⑥
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ▶ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 김치 (깍두기⑨) 사과1/4	잡쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	닭고기필라프⑤⑥⑩⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	
오후 간식		쭈갓우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근, 느타리, 양파)
열량/단백질		651/27 kcal/g	688/27 kcal/g	670/31 kcal/g		591/29 kcal/g
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼⑤ *우유②	● 신선과일 (파인애플) 우유②	● 신선과일 (귤)	● 채소스틱 (파프리카) 치즈②	● 신선과일 (배)	● 신선과일 (사과)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	수수밥 가지된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥②⑤⑥ 무생채 김치 (배추김치⑨)	차조밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	양송이크림리조또② ◆ 케이준샐러드①②⑤⑥②⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)
오후 간식	● 자연간식 (편감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥②⑤⑥⑩⑤⑥	두부텐더①⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	598/25 kcal/g	657/29 kcal/g	636/26 kcal/g	677/23 kcal/g
	19	20	21	22	23	24
오전 간식	● 간과일(건크랜베리) 호상요구르트②	● 신선과일 (바나나) 우유②	국없는날 당근스프②	● 채소스틱 (오이) 치즈②	● 신선과일 (귤)	오트밀죽②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ ▶ 자른메추리알게찹조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑩② 김치 (배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑩⑤⑥ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑩⑤⑥ 김자반⑤ 파프리카우자청무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆ 해물완자전⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 김치 (배추김치⑨)	잡쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	◆ 참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식 (편고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	자른삶은달걀① *두유②
열량/단백질	682/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	648/26(▶702/25) kcal/g	554/31 kcal/g
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼⑤ *우유②	● 신선과일(자른씨없는포도) 우유②	옥수수죽	● 채소스틱(자른토마토⑩) 치즈②	● 신선과일 (사과)	쌀과자 * 현미차
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ ▶ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)	수수밥 얼갈이배추국⑤⑥⑩ 훈제오리구이⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)	잡채밥⑤⑥⑩⑤⑥ ▶ 달걀파국①⑤⑥ 김치 (깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식 (편단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	버터스티프빵①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑤⑥	고구마맛탕⑤*우유②	▶ 핫케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g	617/22 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜		국내산		국산		국산		국산	
	국산		국									
	김치		콩		◆ 가공 식품		케이준치킨		참치		해물완자전	
	배추(얼갈이 포함)		고춧가루		두부류		닭고기		다랑어		오징어	
	국산		국산		국산		국산		국산		국산	

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲감	

10월


 뇌를 깨우는
SMART UP
 식재료

작지만 강한,

호박씨



🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🕒 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

