

| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                       | 기호 표시 안내                                                                                  | 1(목)                                                  | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                       | 자연 간식<br>(과일, 채소, 서류)                                                                     | 우유미숫가루②⑤<br>(대체:두유미숫가루⑤)                              | ●배                                                                                  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                       | 영아 섭취 시<br>주의가 필요한 메뉴                                                                     | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                       | 가공식품 사용 시<br>원산지 표기                                                                       | 쌀국수⑬                                                  | ★●찐단호박<br>우유②(대체:두유⑤)                                                               |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                       |                                                                                           | 617/30                                                | 607/21                                                                              |                                                                                     |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5(월)대체공휴일                                                                         | 6(화)일당오십DAY                                           | 7(수)                                                                                      | 8(목)                                                  | 9(금)한글날                                                                             | 10(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   | 누룽지죽                                                  | ●굴                                                                                        | 통곡물씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                |  | 브로콜리스프②④<br>조각식빵①②④<br>(대체:찐고구마)                                                    |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 수수밥<br>들깨무챱국<br>◆훈제오리파프리카볶음<br>⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>순두부백탕⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>배추김치⑨                                               | 기장밥<br>애호박새우젓국⑨<br>소고기버섯조림⑤⑥⑬<br>잘게자른미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                                                     | 김치볶음밥⑤⑨<br>달걀프라이①⑤<br>미역국⑤⑥                                                         |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   | 모닝빵①②④<br>(대체:찐감자)<br>우유②(대체:두유⑤)                     | ★삶은달걀①<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                     | 간장비빔국수⑤⑥<br>(대체:찐고구마)<br>옥수수차                         |                                                                                     | ★찐감자<br>보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   | 748/22                                                | 613/30                                                                                    | 602/23                                                |                                                                                     | 500/17                                                                              |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12(월)                                                                             | 13(화)                                                 | 14(수)                                                                                     | 15(목)                                                 | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ●잘게자른 토마토⑫<br>치즈②                                                                 | 소고기채소죽⑬                                               | ●멜론                                                                                       | 우유미숫가루②⑤<br>(대체:두유미숫가루⑤)                              | ●사과                                                                                 | 씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                                                 |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 흑미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑬<br>달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨          | 닭살마요덮밥①⑤⑥⑬⑩<br>팽이장국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩<br>새콤이무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br><br><3세현장학습식단><br>소고기야채주먹밥<br>사과쥬스 | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 차조밥<br>맑은감자국<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     | 잔치국수⑤⑥<br>(대체:채소국)<br>배추김치⑨<br>오렌지                                                  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 해물부추전①⑤⑥⑦<br>(대체:찐감자)<br>동굴레차                                                     | 딸기잼샌드위치①②④<br>(대체:찐고구마)<br>우유②(대체:두유⑤)                | ★●찐감자<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                      | 로제스파게티<br>(대체:찐고구마)<br>②⑤⑥⑫⑬⑩⑧<br>동굴레차                | ★구운달걀①<br>우유②(대체:두유⑤)                                                               | 모닝빵①②④<br>(대체:찐고구마)<br>포도주스                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 614/30                                                                            | 686/25                                                | 535/17                                                                                    | 686/19                                                | 606/27                                                                              | 565/16                                                                              |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19(월)                                                                             | 20(화)                                                 | 21(수)국없DAY                                                                                | 22(목)                                                 | 23(금)서울미래밥상                                                                         | 24(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                 | 감자죽⑤⑥                                                 | ●바나나                                                                                      | 씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                   | ●단감                                                                                 | 양송이스프②④<br>(대체:찐고구마)<br>조각식빵①②④<br>(대체:찐감자)                                         |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>닭살채소볶음⑤⑥⑬<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 쌀밥<br>채소짜장⑤⑥⑩<br>◆탕수육&소스①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②                                         | 차조밥<br>소고기묵국⑬<br>★매추리알장조림①⑤⑥<br>브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>새우살채소전⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 채소볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 치즈한도그①②④⑩<br>(대체:찐감자)<br>옥수수차                                                     | 카스테라①②④<br>(대체:찐고구마)<br>우유②(대체:두유⑤)                   | ★●찐단호박<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                     | 우동⑤⑥<br>(대체:채소국)                                      | ★●찐고구마<br>우유②(대체:두유⑤)                                                               | ★삶은달걀①<br>동굴레차                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 676/26                                                                            | 759/29                                                | 688/22                                                                                    | 692/26                                                | 661/21                                                                              | 476/18                                                                              |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26(월)                                                                             | 27(화)                                                 | 28(수)                                                                                     | 29(목)                                                 | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ●잘게자른 토마토⑫<br>치즈②                                                                 | 영양닭죽⑬                                                 | ●배                                                                                        | ●사과                                                   | ●바나나                                                                                | 씨리얼&떠먹는요구르트②                                                                        |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 흑미밥<br>복어국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>◆생선까스&타르타르소스<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑬<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨    | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑫<br>연근개소스무침①⑤<br>배추김치⑨                                    | ★수제비⑥<br>(대체:채소국)<br>배추김치⑨<br>굴                                                     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 김가루주먹밥<br>보리차                                                                     | 짜장면<br>(대체:찐감자)<br>옥수수차                               | ★●찐고구마<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                     | 케이크①②④<br>(대체:찐감자)<br>우유②(대체:두유⑤)                     | ★증편<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                  | 치즈빵①②④<br>(대체:찐고구마)<br>오렌지주스                                                        |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 615/29                                                                            | 594/33                                                | 704/18                                                                                    | 682/24                                                | 677/27                                                                              | 518/15                                                                              |
| “서울미래밥상” 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                       |                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| * 알레르기 유발 식품 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                       |                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행사류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.<br>* ⑬야행사류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.<br>* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다. |                                                                                   |                                                       |                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| 원산지 표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 쌀                                                                                 |                                                       | 콩                                                                                         |                                                       | 배추김치                                                                                |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 밥(죽)                                                                              | 누룽지                                                   | 두부                                                                                        | 순(연)두부                                                | 배추                                                                                  | 고춧가루                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 국내산                                                                               | 국내산                                                   | 국내산                                                                                       | 국내산                                                   | 국내산                                                                                 | 국내산                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 배이컨볶음밥                                                                            |                                                       | 훈제오리파프리카볶음                                                                                |                                                       | 탕수육                                                                                 |                                                                                     |
| 원산지 표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 돼지고기:국내산                                                                          |                                                       | 오리고기:국내산                                                                                  |                                                       | 명태:수입산                                                                              |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                       |                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |

| 일자/요일                                                                                             |                                                                                   |                                                       | 기호 표시 안내                                                                                                  | 1(목)                                                  | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식                                                                                              |                                                                                   |                                                       | <div>자연 간식<br/>(과일, 채소, 서류)</div> <div>영아 섭취 시<br/>주의가 필요한 메뉴</div> <div>가공식품 사용 시<br/>원산지 표기</div>       | 우유미숫가루②⑤<br>(대체:두유미숫가루⑤)                              | ●배                                                                                  |  |  |
| 점심                                                                                                |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>달걀비⑤④⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>아욱된장국⑤④<br>두부조림⑤④<br>콩나물무침⑤④<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                              |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           | 쌀국수⑩                                                  | ★●찐단호박<br>우유②(대체:두유⑤)<br>394/14                                                     |                                                                                     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           | 401/20                                                |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 일자/요일                                                                                             | 5(월)대체공휴일                                                                         | 6(화)일당오십DAY                                           | 7(수)                                                                                                      | 8(목)                                                  | 9(금)한글날                                                                             | 10(토)                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                              |                                                                                   | 누룽지죽                                                  | ●굴                                                                                                        | 통곡물씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                |  | 브로콜리스프②④<br>조각식빵①②④                                                                 |  |
| 점심                                                                                                |  | 수수밥<br>들깨무챗국<br>◆훈제오리파프리카볶음<br>⑤④<br>도토리묵무침⑤④<br>깍두기⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤④<br>순두부백당⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>배추김치⑨                                                               | 기장밥<br>애호박새우전국⑨<br>소고기버섯조림⑤⑥⑩<br>잘게자른미역줄기볶음⑤④<br>깍두기⑨ |                                                                                     | 김치볶음밥⑤⑨<br>달걀프라이①⑤<br>미역국⑤⑥                                                         |  |
| 오후간식                                                                                              |                                                                                   | 모닝빵①②④<br>우유②(대체:두유⑤)<br>486/14                       | ★삶은달걀①<br>우유②(대체:두유⑤)<br>399/20                                                                           | 간장비빔국수⑤④<br>옥수수차<br>391/15                            |                                                                                     | ★찐감자<br>보리차<br>325/11                                                               |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 일자/요일                                                                                             | 12(월)                                                                             | 13(화)                                                 | 14(수)                                                                                                     | 15(목)                                                 | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                              | ●잘게자른 토마토⑫<br>치즈②                                                                 | 소고기채소죽⑩                                               | ●멜론                                                                                                       | 우유미숫가루②⑤<br>(대체:두유미숫가루⑤)                              | ●사과                                                                                 | 씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                                                 |  |
| 점심                                                                                                | 흑미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>고등어구이⑤④⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨          | 달걀마요덮밥①⑤⑥⑩⑥<br>팽이장국⑤④<br>물만두⑤④⑩<br>새콤오이무침⑤④<br>배추김치⑨<br><div>&lt;2세현장학습식단&gt;<br/>소고기야채주먹밥<br/>사과주스</div> | 쌀밥<br>미역국⑤④<br>소불고기⑤⑥⑩<br>상추무침⑤④<br>깍두기⑨              | 차조밥<br>맑은감자국<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     | 잔치국수⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지                                                              |  |
| 오후간식                                                                                              | 해물부추전①⑤④⑦<br>등굴레차                                                                 | 딸기잼샌드위치①②④<br>우유②(대체:두유⑤)                             | ★●찐감자<br>우유②(대체:두유⑤)                                                                                      | 로제스파게티<br>②⑤④⑥⑩⑫⑬⑭<br>등굴레차<br>446/13                  | ★구운달걀①<br>우유②(대체:두유⑤)<br>394/18                                                     | 모닝빵①②④<br>포도주스<br>367/10                                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                   | 399/20                                                                            | 446/16                                                | 348/11                                                                                                    |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 일자/요일                                                                                             | 19(월)                                                                             | 20(화)                                                 | 21(수)국없DAY                                                                                                | 22(목)                                                 | 23(금)서울미래밥상                                                                         | 24(토)                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                              | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                 | 감자죽⑤⑥                                                 | ●바나나                                                                                                      | 씨리얼&우유②<br>(대체:두유⑤)                                   | ●단감                                                                                 | 양송이스프②④<br>조각식빵①②④                                                                  |  |
| 점심                                                                                                | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤④<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>달걀채소볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 쌀밥<br>채소짜장⑤④⑩<br>◆탕수육&소스①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②                                                         | 차조밥<br>소고기묵국⑩<br>★매추리알장조림①⑤④<br>브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤④<br>새우살채소전⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 채소볶음밥⑤④<br>유부장국⑤④<br>배추김치⑨                                                          |  |
| 오후간식                                                                                              | 치즈핫도그①②④⑩<br>옥수수차                                                                 | 카스테라①②④<br>우유②(대체:두유⑤)<br>493/19                      | ★●찐단호박<br>우유②(대체:두유⑤)<br>447/14                                                                           | 우동⑤⑥<br>450/17                                        | ★●찐고구마<br>우유②(대체:두유⑤)<br>430/14                                                     | ★삶은달걀①<br>등굴레차<br>310/12                                                            |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                   | 439/17                                                                            |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 일자/요일                                                                                             | 26(월)                                                                             | 27(화)                                                 | 28(수)                                                                                                     | 29(목)                                                 | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                              | ●잘게자른 토마토⑫<br>치즈②                                                                 | 영양닭죽⑩                                                 | ●배                                                                                                        | ●사과                                                   | ●바나나                                                                                | 씨리얼&떠먹는요구르트②                                                                        |  |
| 점심                                                                                                | 흑미밥<br>복어국⑤④<br>달걀데리야끼조림⑤④⑥<br>취나물무침⑤④<br>배추김치⑨                                   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>◆생선가스&타르타르소스<br>①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                   | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>달다리살스테이크⑤⑥⑩⑫<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨    | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑫<br>연근개소스무침①⑤<br>배추김치⑨                                    | ★수제비⑥<br>배추김치⑨<br>굴                                                                 |  |
| 오후간식                                                                                              | 김가루주먹밥<br>보리차                                                                     | 짜장면⑤④⑩<br>옥수수차<br>386/22                              | ★●찐고구마<br>우유②(대체:두유⑤)<br>457/12                                                                           | 롤케이크①②④<br>우유(대체:두유⑤)<br>444/16                       | ★●찐감자<br>우유②(대체:두유⑤)<br>413/17                                                      | 치즈빵①②④<br>오렌지주스<br>336/10                                                           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                   | 400/19                                                                            |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.               |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| * 알레르기 유발 식품 안내                                                                                   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.                           |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| * ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.                                  |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.                            |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 원산지 표시                                                                                            | 쌀                                                                                 |                                                       | 콩                                                                                                         |                                                       | 배추김치                                                                                |                                                                                     |  |
|                                                                                                   | 밥(죽)                                                                              | 누룽지                                                   | 두부                                                                                                        | 순(연)두부                                                | 배추                                                                                  | 고춧가루                                                                                |  |
|                                                                                                   | 국내산                                                                               | 국내산                                                   | 국내산                                                                                                       | 국내산                                                   | 국내산                                                                                 | 국내산                                                                                 |  |
|                                                                                                   | 배이컨볶음밥                                                                            |                                                       | 훈제오리파프리카볶음                                                                                                |                                                       | 탕수육                                                                                 |                                                                                     |  |
| 돼지고기:국내산                                                                                          |                                                                                   | 오리고기:국내산                                              |                                                                                                           | 돼지고기:국내산                                              |                                                                                     | 명태:수입산                                                                              |  |
|                                                                                                   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     | 국내산수입산                                                                              |  |
|                                                                                                   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                           |                                                       |                                                                                     | 국내산                                                                                 |  |

 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

향산화작용

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

**마그네슘**

## 뇌세포 대사 및 보호

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

처분

두뇌 산소공급

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

[출처] 식품안전나라. (도서) 뇌 건강을 살리는 계절음식

**꼭꼭! 우리 함께 만들어 먹어보아요!**

## 호박씨팬케이크

**재료** \* 4인분 기준

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

## 제품

- 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.

