

일자/요일	현재 식품알레르기 증상이 없으나 증상이 발현되면 어린이집으로 연락 주시기 바랍니다.			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	 구립헤림어린이집(477-1015)			우유미숫가루②⑤	●배	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	●찐단호박 우유②	
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	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무침국 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		★찐감자 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	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	우유미숫가루②⑤	●멜론	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑫⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 등굴레차	●찐감자 우유②	삶은달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	725/26	686/19	643/26	606/27	565/16
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)국없DAY	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	씨리얼&우유②	●샤인머스켓	●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기묵국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	시몬빵①②⑥ 우유②	우동⑤⑥	●찐단호박 우유②	●찐고구마 우유②	삶은달걀① 등굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	676/26	759/29	692/26	688/22	661/21	476/18
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑫	우유미숫가루②⑤	●배	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	655/30	704/18	677/27	518/15

“서울미래밥상”

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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰

▶ 위 식단은 수급상황에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
▶ 위 식단의 간식은 어린이집 평가 지표에 따라 비타민, 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소
파괴를 최소화하여 3회 이상 제공을 목표로 작성되었습니다.
▶ 식재료는 서울드림푸드센터에서 친환경 및 국내산 식재료를 매일 새벽 공급 받고 있으며
서울드림푸드센터에서 제공하지 않은 가공품은 쿠팡에서 구매하여 사용하고 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	0	0	국내산	국내산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음			탕수육		생선가스		오징어	
돼지고기:국내산		오리고기:국내산			돼지고기:국내산		명태:러시아산		원양산		

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있음을 안내드립니다

일자/요일	현재 식품알레르기 증상이 없으나 증상이 발현되면 어린이집으로 연락 주시기 바랍니다.			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식				우유미숫가루②⑤	●배	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				401/20	394/14	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무쌈국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	391/15		325/11
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)		15(목)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	우유미숫가루②⑤	●멜론	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은감장국 오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	로제스파게티②⑤⑥⑦⑩⑩⑩ 등굴레차	●찐감자 우유②	삶은달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	471/17	446/13	418/17	394/18	367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)국없DAY	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	씨리얼&우유②	●샤인머스켓	●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기묵국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	시몬빵①②⑥ 우유②	우동⑤⑥	●찐단호박 우유②	●찐고구마 우유②	삶은달걀① 등굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	450/17	447/14	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑩	우유미숫가루②⑤	●배	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복숭아국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육목찜⑤⑥⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	426/19	457/12	440/18	336/10

"서울미래밥상"

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 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰

▶ 위 식단은 수급상황에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

▶ 위 식단의 간식은 어린이집 평가 지표에 따라 비타민, 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소
파괴를 최소화하여 3회 이상 제공을 목표로 작성되었습니다.

▶ 식재료는 서울든든급식센터에서 친환경 및 국내산 식재료를 매일 새벽 공급 받고 있으며
서울든든급식센터에서 제공하지 않은 가공품은 쿠팡에서 구매하여 사용하고 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	0	0	국내산	국내산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어		
	돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 러시아산		원양산		
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있음을 안내드립니다											

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있음을 안내드립니다

일자	현재 식품알레르기 증상이 없으나 증상이 발현되면 어린이집으로 연락 주시기 바랍니다.			1(목)	2(금)	3(토)개천절
오전간식	 구립헤림어린이집(477-1015)			아기치즈②	잘게자른배	
점심				닭살당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤	
오후간식				잘게자른소면⑥	으깬찐단호박	
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6	
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	플레인요거트②		브로콜리죽
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑩		미역감자진밥
오후간식		잘게자른모닝빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른소면⑥		-
열량(kcal)/단백질(g)		246/6	206/9	273/12		172/4
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	아기치즈②	소고기채소죽⑩	플레인요거트②	잘게자른멜론	잘게자른사과	아기치즈②
점심	소고기청경채진밥⑩	두부무진밥⑤	소고기미역진밥⑩	닭살오이진밥⑤	양배추감자진밥	모듬채소진밥
오후간식	해물부추전	잘게자른식빵①②⑥	잘게자른소면⑥	으깬찐감자	으깬노른자①	-
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	269/12	200/9	213/4	172/6
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②	감자죽	아기치즈②	잘게자른샤인머스켓	잘게자른단감	양송이죽
점심	애호박당근진밥	닭살버섯진밥⑤	소고기브로콜리진밥⑩	모듬채소진밥	미역양파진밥	노른자채소진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	잘게자른소면⑥	으깬찐단호박	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	284/13	220/6	200/4	191/5
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도	영양닭죽⑤	플레인요거트②	잘게자른배	잘게자른바나나	플레인요거트②
점심	닭살취나물진밥⑤	양배추근대진밥	소고기배추진밥⑥	노른자감자진밥①	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥
오후간식	김가루주먹밥	잘게자른식빵①②⑥	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	잘게자른모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	272/12	241/6	204/5	163/5
* 알레르기 유발식품 안내						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔						
▶ 위 식단은 수급상황에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ▶ 위 식단의 간식은 어린이집 평가 지표에 따라 비타민, 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 3회 이상 제공을 목표로 작성되었습니다. ▶ 식재료는 서울튼튼급식센터에서 친환경 및 국내산 식재료를 매일 새벽 공급 받고 있으며 서울튼튼급식센터에서 제공하지 않은 가공품은 쿠팡에서 구매하여 사용하고 있습니다.						
원산지 표시	쌀		소고기		콩	
	밥(죽)	누룽지		닭고기	두부	선(연)두부
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있음을 안내드립니다						

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선, 달걀, 콩류	소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자(완숙), 두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물
	과일류	바나나, 사과, 배, 굴, 오렌지
	우유·유제품류	플레인요거트
	유지·당류	소량의 식물성 기름
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품	달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	