

(1~2세 일반간식형)

일자/요일	♥Birthday♥	★Premium Day★	기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	●사과	●사인머스크	자연 간식 (과일, 채소, 서류)	우유미숫가루②⑤	●배	
점심	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 달다리살스테이크⑤⑥⑧⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	◆베이컨볶음밥⑤⑥⑧⑨ 양송이스프&조각식빵 ①②④ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑧ 새콤오이피클 늪은호박전⑤⑥ 보리차	★영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆가공식품 사용 시 원산지 표기	차조밥 바지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑧ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②④ 우유			쌀국수⑩	★찐단호박 우유② 394/14	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16	405/13		401/20		
일자/요일	5(월)대채공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨부엌국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵①②④ 우유② 486/14	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑧ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식			★삶은달걀① 우유② 399/20	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차 391/15		★찐감자 보리차 325/11
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑧ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑧⑨⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑧ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑧⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑧⑨ 동글레차	말기잼샌드위치①②④ 우유②	★찐감자 우유② 418/17	로제스파게티 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫ 동글레차 446/13	★구운달걀① 우유② 394/18	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16				367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국악DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②④ (감자죽⑤⑥)	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑧⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑧ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑧⑨ ◆당수육&소스①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥⑧ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑧⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②④⑧⑨ 옥수수차	카스테라①②④ 우유② 493/19	★찐단호박 우유② 447/14	우동⑤⑥ 450/17	★찐고구마 우유② 430/14	★삶은달걀① 동글레차 310/12
열량(kcal)/단백질(g)	439/17					
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양달걀⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복숭아국⑤⑥ 닭살다리야끼조림⑤⑥⑧ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑧ 잔말치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑧⑨ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유② 478/24	★찐고구마 우유② 457/12	잔치국수⑤⑥ 426/19	모닝빵①②④ 우유② 440/18	치즈빵①②④ 오렌지주스 336/10
열량(kcal)/단백질(g)	400/19					

"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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- * ⑩야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연두부)	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국내산/외국산	국산	국산	국산	국산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		당수육		생선까스		오징어		고등어
	돼지고기:미국산		오리고기:국산		대지고기:국산		대:외국산		배:타사		국내산