

일자/요일		1(화)	2(수)서울미래밥상	3(목)	4(금) ♥햇살반 돌잔치♥	5(토)
오전간식	"서울미래밥상" 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	단호박크림스프②	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심		흑미밥 바지락살맑은국⑩ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 과일양념돈볼고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기버섯탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 배
오후간식		파배기도넛①②⑥ 우유②	★●찐만두 우유②	크림스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 동굴레차	고구마슈크림식빵①②⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)		465/20	391/14	458/17	397/15	307/8
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	영양닭죽⑮	●사과	씨리얼&우유②	●바나나	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 달걀팥국① 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑥ 어묵잡채⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이장국⑤⑥ ◆생선가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 새송이버섯구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥ 우유②	해물채소전①⑤⑥⑦ 옥수수차	★●찐고구마 우유②	짜장면⑤⑥⑩ 동굴레차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★삶은달걀① 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	399/21	504/20	458/15	390/13	420/19	227/9
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)국없DAY	17(목)♥Birthday♥	18(금)서울미래밥상	19(토)
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	모듬채소죽⑤⑥	●바나나	●사과	우유미숫가루②⑤	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ ◆훈제오리채소볶음⑤⑥ 무쌈 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소카레⑤⑥ ◆소세지야채볶음⑤⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육국⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 호박된장국⑤⑥ ★오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑩ 배추김치⑨ 바나나
오후간식	잔멸치채소주먹밥⑤ 동굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 오렌지주스	케이크①②⑥ 후레쉬번, 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	395/15	452/16	464/18	412/15	405/16	396/12
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석	26(토)
오전간식	●참외	누룽지죽	●배			
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 소불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ 저염된장찌개⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 한과			
오후간식	물만두⑤⑥⑩ 보리차	버터핑거스틱①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	400/17	465/15	403/14			
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	 기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ● 영아 섭취 시 ★ 주의가 필요한 메뉴 ● 가공식품 사용 시 ◆ 원산지 표기		
오전간식	●바나나 치즈②	새우살양파죽⑨	●단감			
점심	수수밥 새우살맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 명엽채⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②			
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 옥수수차	밤소보루브레드①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	453/19	449/19	394/16			

* 알레르기 유발 식품 안내

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- * ⑬야생산류는 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		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		
							국내산(한우/육우)	국내산	국내산	국내산	국내산
							외국산				
생선가스			훈제오리채소볶음			너비아니구이		오징어		고등어/임연수	
돼지고기: 국내산			오리고기: 국내산			돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		국내산		국내산	
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모임들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.											

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.