

일자/요일			기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식			자연 간식 (과일, 채소, 서류)	우유미숫가루②⑤	●배	
점심			영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴	차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤④⑤ 김자반⑤④ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤④ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	
오후간식			가공식품 사용 시 원산지 표기	쌀국수⑩	★●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				401/20	394/14	
일자/요일	5(월)대채공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	시리얼&우유②		브로콜리스프②④ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨무채국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤④ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤④ 순두부백당⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤④⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④
오후간식		모닝빵①②④ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤④ 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)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	시리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤④⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤④⑦ 무나물⑤④ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤④⑤⑩ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑩ 새콤이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤④⑩ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	잔치국수⑤④ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤④⑦ 동굴레차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤④②⑤④⑩ 동굴레차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16	418/17	446/13	394/18	367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤④	●골드키위	시리얼&우유②	●단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념돈볼고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤④⑤ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤④⑩ 탕수육&소스①⑤④⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤④⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤④⑨ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤④	★●찐고구마 우유②	★삶은달걀① 동굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	450/17	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑤	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	시리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복어국⑤④ 달걀데리야끼조림⑤④⑤ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑩ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육볶음⑤④⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비④ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④④ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤④	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

- * 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		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	한우		
	국내산(한우/육우)		외국산								
	훈제오리파프리카볶음		생선까스				오징어		고등어		
오리고기:국내산			명태:러시아산					국내산		국내산	

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절
오전간식				아기치즈②	잘게자른배	
점심				닭살당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤	
오후간식				잘게자른소면⑥	으깬단호박	
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6	
일자	5(월)대채공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	플레인요거트②		브로콜리죽
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑥		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	소고기채소죽⑥	잘게자른멜론	플레인요거트②	잘게자른사과	아기치즈②
점심	소고기청경채진밥⑥	두부무진밥⑤	닭살오이진밥⑤	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥	모듬채소진밥
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②⑥	으깬감자	잘게자른소면⑥	으깬노른자①	-
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	200/9	269/12	213/4	172/6
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②	감자죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른단감	양송이죽
점심	애호박당근진밥	닭살버섯진밥⑤	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑥	미역양파진밥	노른자채소진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②⑥	으깬단호박	잘게자른소면⑥	으깬된고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	220/6	284/13	200/4	191/5
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도	영양닭죽⑤	잘게자른배	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점심	닭살취나물진밥⑤	양배추근대진밥	노른자감자진밥①	소고기배추진밥⑥	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	으깬된고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	241/6	272/12	204/5	163/5

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산

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	중기 곡류+밀가루
	육류, 생선, 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물
	과일류	중기 과일류+귤, 오렌지
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)
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 X	
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 게, 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, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	