

일자/요일	♥Birthday♥	★Premium Day★	기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	●사과	●샤인머스켓	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기	우유미숫가루②⑤	●배	
점심	쌀밥 조개살미역국⑤⑥⑩ 달다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	◆베이컨볶음밥⑤⑥⑩ 양송이소스&조각식빵①②⑥ 케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑫ 새콤오이피클		차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥ 우유	늪은호박전⑤⑥ 보리차		칼국수⑩	★●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16	405/13		401/20	394/14	
일자/요일	5(월)대처공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②		브로콜리소프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무채국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑫ 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)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●바나나	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑫⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑩⑫ 동굴레차	★삶은달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 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	감자죽⑤⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이소프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆당수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●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	영양닭죽⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 달걀데리야기조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 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 ⑬야채류 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.
* ⑬야채산류는 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(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	한우	한우	국내산	국내산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어		고등어
	돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 국내산		국내산		국내산
식품의 종류와 사용법에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다. 이 경우 학부모님들께 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.