

(1~2세 일반간식형)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

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 바지락살말은국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑧ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	
오후간식			◆가공식품 사용 시 원산지 표기	쌀국수⑥	★●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		
점심		수수밥 들깨무쌈국 ◆혼제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨	부리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤④⑥ 잘게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑨		
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	391/15		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑥ 치즈②	소고기채소죽⑥	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑧ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤④ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑧⑨ 팽이장국⑤④ 물만두⑤⑥⑧ 새콤이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤⑥⑧ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동글래차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑧⑨⑥⑧ 동글래차	★구운달걀① 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16	418/17	446/13	394/18	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국업DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥ (감자죽⑤⑥)	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	
점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념돈불고기⑤⑥⑧ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑧ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑧ ◆당수육&소스①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑥ ★매추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤⑥⑧ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑧ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤④	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	450/17	430/14	
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양달국⑤	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	
점심	흑미밥 복쌈국⑤④ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑧ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑥ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육볶음⑤⑥⑧⑨ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤④	모닝빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	440/18	

"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 ⑬야생산란 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	달고기	
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연두부)	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우·목우)	한우	한우	국내산	국내산	
							외국산					
	배이전볶음밥		혼제오리파프리카볶음		당수육		생선까스		오징어		고등어	
	대개 국가-이그사		이그 국가-이그사		대개 국가-이그사		대개-이그사		그사		그사	