

| 일자/요일           | 기호 표시 안내                                                                          |                                                   |                                                      | 1(목)                                                  | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            |                                                                                   |                                                   |                                                      | 우유미숫가루②⑤                                              | ●배                                                                                  |  |
| 점심              | ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)                                                              |                                                   |                                                      | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>달걀비⑤⑥⑩<br>김자반⑤④<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>아욱된장국⑤④<br>두부조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤④<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |
| 심               | ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴                                                              |                                                   |                                                      |                                                       | ★바람떡<br>우유②                                                                         |                                                                                     |
| 오후간식            | ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기                                                                |                                                   |                                                      | 쌀국수⑩                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   |                                                   |                                                      | 617/30                                                | 607/21                                                                              |                                                                                     |
| 일자/요일           | 5(월)대체공휴일                                                                         | 6(화)일당오십DAY                                       | 7(수)                                                 | 8(목)                                                  | 9(금)한글날                                                                             | 10(토)                                                                               |
| 오전간식            |  | 누룽지죽                                              | ●굴                                                   | 씨리얼&우유②                                               |  | 브로콜리스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                 |
| 점심              |                                                                                   | 수수밥<br>들깨무쌈국<br>◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥<br>도토리묵무침⑤④<br>깍두기⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤④<br>순두부백당⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>배추김치⑨          | 기장밥<br>애호박새우젓국⑨<br>소고기버섯조림⑤④⑥<br>잘게자른미역줄기볶음⑤④<br>깍두기⑨ |                                                                                     | 김치볶음밥⑤⑨<br>달걀프라이①⑤<br>미역국⑤⑥                                                         |
| 오후간식            |                                                                                   | 모닝빵①②⑥<br>우유②                                     | ★삶은달걀①<br>우유②                                        | 간장비빔국수⑤⑥<br>옥수수차                                      |                                                                                     | ★찐감자<br>보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 748/22                                            | 613/30                                               | 602/23                                                |                                                                                     | 500/17                                                                              |
| 일자/요일           | 12(월)                                                                             | 13(화)                                             | 14(수)                                                | 15(목) ♥Birthday♥                                      | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●잘게자른방울토마토⑩<br>치즈②                                                                | 소고기채소죽⑩                                           | ●멜론                                                  | ●사과                                                   | ●사과                                                                                 | 씨리얼&우유②                                                                             |
| 점심              | 흑미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑥<br>달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 달걀마요덮밥①⑤④⑥⑩<br>팽이장국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤④<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤④⑥⑩<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨   | 차조밥<br>맑은감자국<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤④<br>배추김치⑨                                     | 잔치국수⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지                                                              |
| 오후간식            | 해물부추전①⑤⑥⑦<br>등굴레차                                                                 | 딸기잼샌드위치①②⑥<br>우유②                                 | ★●찐감자<br>우유②                                         | 케이크①②⑥<br>우유                                          | ★절편<br>우유②                                                                          | 모닝빵①②⑥<br>포도주스                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 614/30                                                                            | 686/25                                            | 643/26                                               | 682/24                                                | 606/27                                                                              | 565/16                                                                              |
| 일자/요일           | 19(월)                                                                             | 20(화)                                             | 21(수)국없DAY                                           | 22(목)                                                 | 23(금)서울미래밥상                                                                         | 24(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                 | 감자죽⑤⑥                                             | ●굴                                                   | 씨리얼&우유②                                               | ●단감                                                                                 | 양송이스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                  |
| 점심              | 수수밥<br>어묵국⑤④<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>달걀채소볶음⑤⑥⑥<br>버섯나물⑤④<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>채소짜장⑤④⑩<br>◆탕수육&소스①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②    | 차조밥<br>소고기뭇국⑩<br>★매추리알장조림①⑤④<br>브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤④<br>새우살채소전⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤④<br>깍두기⑨                                        | 채소볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |
| 오후간식            | 치즈핫도그①②⑥⑩<br>옥수수차                                                                 | 카스테라①②⑥<br>우유②                                    | ★●찐단호박<br>우유②                                        | 우동⑤⑥                                                  | ★백설기<br>우유②                                                                         | ★삶은달걀①<br>등굴레차                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 676/26                                                                            | 759/29                                            | 688/22                                               | 692/26                                                | 661/21                                                                              | 476/18                                                                              |
| 일자/요일           | 26(월)                                                                             | 27(화)                                             | 28(수)                                                | 29(목)                                                 | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●잘게자른포도<br>치즈②                                                                    | 영양달죽⑩                                             | ●배                                                   | 우유미숫가루②⑤                                              | ●바나나                                                                                | 씨리얼&떠먹는요구르트②                                                                        |
| 점심              | 흑미밥<br>복어국⑤⑥<br>달걀데리야끼조림⑤⑥⑥<br>취나물무침⑤④<br>배추김치⑨                                   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤④<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>우동국물⑤④<br>◆생선까스&타르타르소스①⑤④<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 쌀밥<br>미역국⑤④<br>소불고기⑤④⑥<br>상추무침⑤④<br>깍두기⑨              | 수수밥<br>두부된장국⑤④<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑩<br>연근개소스무침①⑤<br>배추김치⑨                                    | ★수제비⑥<br>배추김치⑨<br>굴                                                                 |
| 오후간식            | 김가루주먹밥<br>보리차                                                                     | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                                   | ★●찐고구마<br>우유②                                        | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>등굴레차                            | ★증편<br>우유②                                                                          | 치즈빵①②⑥<br>오렌지주스                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 615/29                                                                            | 735/36                                            | 704/18                                               | 686/19                                                | 677/27                                                                              | 518/15                                                                              |

### "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) ⑳자

\* 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   |      |      |
|        | 배이컨볶음밥   | 훈제오리파프리카볶음 | 탕수육      | 생선까스    | 바지락살 | 고등어  |    | 오징어  | 조갯살  |      |      |
|        | 돼지고기:국내산 | 오리고기:국내산   | 돼지고기:국내산 | 명태:러시아산 | 국내산  | 국내산  |    | 원양어산 | 국내산  | 국내산  | 러시아산 |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

| 일자/요일           | 기호 표시 안내                                                                          |                                                   |                                                      | 1(목)                                                  | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            |                                                                                   |                                                   |                                                      | 우유미숫가루②⑤                                              | ●배                                                                                  |  |
| 점심              | ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)                                                              |                                                   |                                                      | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>달걀비⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |
| 심               | ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴                                                              |                                                   |                                                      |                                                       | ★●찐단호박<br>우유②                                                                       |                                                                                     |
| 오후간식            | ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기                                                                |                                                   |                                                      | 쌀국수⑩                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| 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                                               |  | 브로콜리스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                 |
| 점심              |  | 수수밥<br>들깨무쌈국<br>◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>순두부백당⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>배추김치⑨          | 기장밥<br>애호박새우젓국⑨<br>소고기버섯조림⑤⑥⑩<br>잘게자른미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                                                     | 김치볶음밥⑤⑨<br>달걀프라이①⑤<br>미역국⑤⑥                                                         |
| 심               |                                                                                   |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                   | 모닝빵①②⑥<br>우유②                                     | ★삶은달걀①<br>우유②                                        | 간장비빔국수⑤⑥<br>옥수수차                                      |                                                                                     | ★찐감자<br>보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 486/14                                            | 399/20                                               | 391/15                                                |                                                                                     | 325/11                                                                              |
| 일자/요일           | 12(월)                                                                             | 13(화)                                             | 14(수)                                                | 15(목) ♥Birthday♥                                      | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●잘게자른방울토마토⑩<br>치즈②                                                                | 소고기채소죽⑩                                           | ●멜론                                                  | ●사과                                                   | ●사과                                                                                 | 씨리얼&우유②                                                                             |
| 점심              | 흑미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 달걀마요덮밥①⑤⑥⑩⑩<br>팽이장국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨    | ★오징어양배추볶음⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     | 잔치국수⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지                                                              |
| 오후간식            | 해물부추전①⑤⑥⑦<br>등굴레차                                                                 | 딸기잼샌드위치①②⑥<br>우유②                                 | ★●찐감자<br>우유②                                         | 케이크①②⑥<br>우유                                          | ★구운달걀①<br>우유②                                                                       | 모닝빵①②⑥<br>포도주스                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 399/20                                                                            | 446/16                                            | 418/17                                               | 444/16                                                | 394/18                                                                              | 367/10                                                                              |
| 일자/요일           | 19(월)                                                                             | 20(화)                                             | 21(수)국없DAY                                           | 22(목)                                                 | 23(금)서울미래밥상                                                                         | 24(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                 | 감자죽⑤⑥                                             | ●굴                                                   | 씨리얼&우유②                                               | ●단감                                                                                 | 양송이스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                  |
| 점심              | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>달걀채소볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>채소짜장⑤⑥⑩<br>◆탕수육&소스①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②    | 차조밥<br>소고기된국⑩<br>★매추리알장조림①⑤⑥<br>브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>새우살채소전⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 채소볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |
| 오후간식            | 치즈핫도그①②⑥⑩<br>옥수수차                                                                 | 카스테라①②⑥<br>우유②                                    | ★●찐단호박<br>우유②                                        | 우동⑤⑥                                                  | ★●찐고구마<br>우유②                                                                       | ★삶은달걀①<br>등굴레차                                                                      |
| 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<br>치즈②                                                                    | 영양달죽⑩                                             | ●배                                                   | 우유미숫가루②⑤                                              | ●바나나                                                                                | 씨리얼&떠먹는요구르트②                                                                        |
| 점심              | 흑미밥<br>복어국⑤⑥<br>달걀데리야끼조림⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈소육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑩<br>연근개소스무침①⑤<br>배추김치⑨                                    | ★수제비⑥<br>배추김치⑨<br>굴                                                                 |
| 오후간식            | 김가루주먹밥<br>보리차                                                                     | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                                   | ★●찐고구마<br>우유②                                        | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑩⑤⑩⑩⑩<br>등굴레차                            | 모닝빵①②⑥<br>우유②                                                                       | 치즈빵①②⑥<br>오렌지주스                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 400/19                                                                            | 478/24                                            | 457/12                                               | 446/13                                                | 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) ⑲잣

\* 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<br>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   |      |      |
|           | 배이컨볶음밥    | 훈제오리파프리카볶음 | 탕수육       | 생선까스     | 바지락살 | 고등어  |      | 오징어 | 조갯살  | 새우살  | 복어   |
| 돼지고기: 국내산 | 오리고기: 국내산 |            | 돼지고기: 국내산 | 명태: 러시아산 | 국내산  | 국내산  | 원양어산 | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 러시아산 |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

| 일자/요일           | 기호 표시 안내                                                                          |                                                   |                                                      | 1(목)                                                  | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            |                                                                                   |                                                   |                                                      | 우유미숫가루②⑤                                              | ●배                                                                                  |  |
| 점심              | ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)                                                              |                                                   |                                                      | 차조밥<br>바지락살맑은국⑩<br>달걀비⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |
| 심               | ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴                                                              |                                                   |                                                      |                                                       | ★●찐단호박<br>우유②                                                                       |                                                                                     |
| 오후간식            | ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기                                                                |                                                   |                                                      | 쌀국수⑩                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| 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                                               |  | 브로콜리스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                 |
| 점심              |                                                                                   | 수수밥<br>들깨무춧국<br>◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>순두부백당⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>배추김치⑨          | 기장밥<br>애호박새우젓국⑨<br>소고기버섯조림⑤⑥⑩<br>잘게자른미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                                                     | 김치볶음밥⑤⑨<br>달걀프라이①⑤<br>미역국⑤⑥                                                         |
| 오후간식            |                                                                                   | 모닝빵①②⑥<br>우유②                                     | ★삶은달걀①<br>우유②                                        | 간장비빔국수⑤⑥<br>옥수수차                                      |                                                                                     | ★찐감자<br>보리차                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 486/14                                            | 399/20                                               | 391/15                                                |                                                                                     | 325/11                                                                              |
| 일자/요일           | 12(월)                                                                             | 13(화)                                             | 14(수)                                                | 15(목) ♥Birthday♥                                      | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●잘게자른방울토마토⑩<br>치즈②                                                                | 소고기채소죽⑩                                           | ●멜론                                                  | ●사과                                                   | ●사과                                                                                 | 씨리얼&우유②                                                                             |
| 점심              | 흑미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 달걀마요덮밥①⑤⑥⑩⑩<br>팽이장국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨    | 차조밥<br>맑은감자국<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     | 잔치국수⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지                                                              |
| 오후간식            | 해물부추전①⑤⑥⑩<br>등굴레차                                                                 | 딸기잼샌드위치①②⑥<br>우유②                                 | ★●찐감자<br>우유②                                         | 모닝빵①②⑥<br>우유                                          | ★구운달걀①<br>우유②                                                                       | 모닝빵①②⑥<br>포도주스                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 399/20                                                                            | 446/16                                            | 418/17                                               | 444/16                                                | 394/18                                                                              | 367/10                                                                              |
| 일자/요일           | 19(월)                                                                             | 20(화)                                             | 21(수)국없DAY                                           | 22(목)                                                 | 23(금)서울미래밥상                                                                         | 24(토)                                                                               |
| 오전간식            | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                 | 감자죽⑤⑥                                             | ●굴                                                   | 씨리얼&우유②                                               | ●단감                                                                                 | 양송이스프②⑥<br>조각식빵①②⑥                                                                  |
| 점심              | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>달걀채소볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>채소짜장⑤⑥⑩<br>◆탕수육&소스①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②    | 차조밥<br>소고기된국⑩<br>★매추리알장조림①⑤⑥<br>브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>새우살채소전⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 채소볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |
| 오후간식            | 치즈핫도그①②⑥⑩<br>옥수수차                                                                 | 카스테라①②⑥<br>우유②                                    | ★●찐단호박<br>우유②                                        | 우동⑤⑥                                                  | ★●찐고구마<br>우유②                                                                       | ★삶은달걀①<br>등굴레차                                                                      |
| 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<br>치즈②                                                                    | 영양달걀⑩                                             | ●배                                                   | 우유미숫가루②⑤                                              | ●바나나                                                                                | 씨리얼&떠먹는요구르트②                                                                        |
| 점심              | 흑미밥<br>복어국⑤⑥<br>달걀데리야끼조림⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈소육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>우동국물⑤⑥<br>◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑩<br>연근개소스무침①⑤<br>배추김치⑨                                    | ★수제비⑥<br>배추김치⑨<br>굴                                                                 |
| 오후간식            | 김가루주먹밥<br>보리차                                                                     | 소보로빵①②④⑥<br>우유②                                   | ★●찐고구마<br>우유②                                        | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑩⑤⑩⑩⑩<br>등굴레차                            | 모닝빵①②⑥<br>우유②                                                                       | 치즈빵①②⑥<br>오렌지주스                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 400/19                                                                            | 478/24                                            | 457/12                                               | 446/13                                                | 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) ⑲잣

\* 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   |      |      |
|           | 배이컨볶음밥    | 훈제오리파프리카볶음 | 탕수육       | 생선까스     | 바지락살 | 고등어  |      | 오징어 | 조갯살  |      |      |
| 돼지고기: 국내산 | 오리고기: 국내산 |            | 돼지고기: 국내산 | 명태: 러시아산 | 국내산  | 국내산  | 원양어산 | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 러시아산 |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.