

일자/요일	1(목)	2(금)서울미래밥상
오전간식	우유미숫가루②⑤	●배
점심	차조밥 바지락살맑은국⑧ 달걀비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑩	★●찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	617/30	607/21

일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②	
점심		수수밥 들깨우젓국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)		748/22	613/30	602/23	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과
점심	흑미밥 소고기담면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑩ 동글레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 동글레차	★구운달걀① 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	725/26	643/26	686/19	606/27

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	676/26	759/29	688/22	692/26	661/21

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나
점심	흑미밥 복숭아국⑤⑥ 달걀데리야기조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	704/18	655/30	677/27

"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	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어		
	돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 러시아산		원양산		
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.											

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

일자/요일	기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상
오전간식		우유미숫가루②⑤	●배
점심	- 자연 간식 (과일, 채소, 서류) - 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 - 가공식품 사용 시 원산지 표기	차조밥 바지락살맑은국⑧ 닭갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		쌀국수⑩	★●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
오전간식		누룽지죽	●굴	씨리얼&우유②	
점심		수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 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)
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과
점심	흑미밥 소고기담면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감장국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑩ 동굴레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑩ 동굴레차	★구운달걀① 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	471/17	418/17	446/13	394/18

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●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)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나
점심	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육목살⑤⑥⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	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 ⑬야생산란류 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.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이 안제품의 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/육우)	한우	한우	국내산	국내산	
	베이컨볶음밥			훈제오리파프리카볶음			탕수육		생선까스		오징어	
	돼지고기:국내산			오리고기:국내산			돼지고기:국내산		명태:러시아산		원양산	
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.												

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