

(알레르기 유발 식품 표시)

일자/요일				1(목)	2(금)서울미래밥상
오전간식	기호 표시 안내			들깨감자죽	●배
식단 (점심)	● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기 ■ 푸드브릿지	★알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식				쌀국수⑩	★●찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				410/19	394/14
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날
오전간식		누룽지죽	●굴	순두부죽⑤	
식단 (점심)		수수밥 들깨무쌈국 ◆혼제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑦ 모닝빵①②④ 우유②	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑦ ★삶은달걀① 우유②	기장밥 애호박새우찜국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑦ 간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차	
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	392/14	
일자/요일	12(월)	13(화)생일잔치	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	타락죽②	●사과
식단 (점심)	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육복숭아소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑦	닭살마요덮밥①⑤⑥⑦⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑦ 로제스파게티 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 동글레차	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑦ ★구운달걀① 우유②
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동글레차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	471/17	418/17	461/12	394/18
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	●골드키위	단호박죽	●단감
식단 (점심)	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑦ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑦ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	444/16	430/14
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양달국⑩	●배	모듬채소죽⑤⑥	●바나나
식단 (점심)	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스① ⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑦	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑦
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	431/18	440/18
▶일당! 오십! 이란?◀					
저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.					

▶일당! 오십! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루	주찬용	국·죽용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우			
	베이컨볶음밥		혼제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스				
	돼지고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		명태:외국산		외국산		

★위 식단은 어린이집 및 시장 시정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

★식단 외 특별음식제공이 필요한 원아는 그에 맞는 적절한 음식을 제공하오니 반드시 원으로 연락주시기 바랍니다.

-특징 : 특정음식알레르기, 아토피 등

(알레르기 유발 식품 표시)

일자/요일			1(목)	2(금)서울미래밥상	
오전간식	기호 표시 안내		들깨감자죽	●배	
식단 (점심)	● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기 ■ 푸드브릿지	★알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			쌀국수⑩	★●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			630/29	607/21	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날
오전간식		누룽지죽	●굴	순두부죽⑤	
식단 (점심)		수수밥 들깨무쌈국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵①②⑥ 우유② 748/22	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백당⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ ★삶은달걀① 우유② 613/30	기장밥 애호박새우찜국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑥ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차 603/22	
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)					
일자/요일	12(월)	13(화)생일잔치	14(수)	15(목)	
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	타락죽②	●사과
식단 (점심)	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑥ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육묵살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 로제스파게티 ②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 동글레차	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ ★구운달걀① 우유②
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동글레차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	725/26	643/26	710/19	606/27
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	●골드키위	단호박죽	●단감
식단 (점심)	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	676/26	759/29	688/22	684/24	661/21
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑤	●배	모듬채소죽⑤⑥	●바나나
식단 (점심)	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스① ⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑥⑦ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	704/18	664/28	677/27
▶일단! 오심! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저장'의 새 이름입니다.					

▶일당! 오십! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연두부)	배추	고춧가루	주찬용	국·죽용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산
	베이컨볶음밥			훈제오리파프리카볶음			탕수육		생선까스		오징어
	돼지고기:국내산			오리고기:국내산			돼지고기:국내산		명태:외국산		외국산

★위 식단은 어린이집 및 시장 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

★식단 외 특별음식제공이 필요한 원아는 그에 맞는 적절한 음식을 제공하오니 반드시 원으로 연락주시기 바랍니다.

-특징 : 특정음식알레르기, 아토피 등