

일자/요일	기호 표시 안내			1(목) 현장학습	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식				●샤인머스켓	●배	
점심	●자연 간식 (과일, 채소, 서류)			차조밥 바지락살맑은국⑩ 달갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴			쌀국수⑩ 617/30	★●찐단호박 우유② 607/21	
열량(kcal)/단백질(g)	◆가공식품 사용 시 원산지 표기					
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)♥Birthday♥	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	●사과		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②④ 우유② 748/22	★삶은달걀① 우유② 613/30	고구마치즈케이크①②④ 우유 682/24		★찐감자 보리차 500/17
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑫ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감장국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	686/25	643/26	686/19	606/27	565/16
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국업DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆당수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②④⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②	★삶은달걀① 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 치즈②	영양닭죽⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육복쌈⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	704/18	655/30	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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산류는 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	외국산	외국산	국내산	국내산		한우	한우		
							호주산	호주산			
	훈제오리파프리카볶음			탕수육			생선까스			오징어	
오리고기:국내산			돼지고기:국내산			청대구:네덜란드산			원양산		국산

일자/요일	기호 표시 안내			1(목) 현장학습	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절	
오전간식				●샤인머스켓	●배		
점심	●자연 간식 (과일, 채소, 서류)			차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	★영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴						
오후간식	◆가공식품 사용 시 원산지 표기			쌀국수⑩ 401/20	★●찐단호박 우유② 394/14		
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)♥Birthday♥	9(금)한글날	10(토)	
오전간식		누룽지죽	●굴	●사과		브로콜리스프②④ 조각식빵①②④	
점심		수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥	
		오후간식	모닝빵①②④ 우유② 486/14	★삶은달걀① 우유② 399/20		고구마치즈케이크①②④ 우유 444/16	★찐감자 보리차 325/11
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)		15(목)	16(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②	
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑫ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감장국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 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)국업DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)	
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤⑥	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④	
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆당수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	핫도그①②④⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②	★삶은달걀① 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 치즈②	영양닭죽⑩	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②	
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육복쌈⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴	
	오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산류는 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	외국산	외국산	국내산	국내산		국내산(한우/목우)	한우			한우	
								외국산	호주산			호주산	
	훈제오리파프리카볶음			탕수육				생선까스				오징어	
	오리고기:국내산			돼지고기:국내산			청대구:네덜란드산			원양산		국산	

일자/요일		기호 표시 안내			1(목)	2(금)				
저 녁					쌀밥 안매운닭개장⑤④⑮ 가자미구이⑤④ 깻잎나물⑤④ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑩ 맑은유부국⑤ ◆미니돈까스①⑤④⑩ 과일샐러드⑫ 배추김치⑨				
					384/21	487/18				
열량(kcal)/단백질(g)										
일자/요일		5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날				
저 녁			차조밥 버섯된장국⑤④ 소고기무조림⑤④⑮ 오이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤④ 닭살볶음⑤④⑮ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨					
			319/16	467/21	460/10					
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)				
저 녁		차조밥 근대된장국⑤④ 닭살스테이크⑤④⑫⑮ 브로콜리숙채①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 순살감자탕⑤④⑩ 두부조림⑤④ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 맑은배춧국 소고기육전①⑤⑮ 김치반⑤④ 깍두기⑨	기장밥 저염된장찌개⑤④ 돈육보쌈⑤④⑩ 청포묵무침⑤④ 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장⑤④ 맑은숙주국⑤④ ◆너비아니구이⑤④⑩⑮ 깍두기⑨				
			418/18	459/23	404/14	440/20	403/13			
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)				
저 녁		기장밥 황태국⑤④ 오리로스구이 어묵볶음⑤④ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤ 달걀프라이①⑤ 두부된장국⑤④ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤④ ★돈육오징어볶음⑤④⑩⑮⑰ 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치국⑤④⑨ 찜닭⑤④⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤④ 임연수구이⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨				
			440/20	439/21	436/18	406/17	397/16			
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)				
저 녁		돈육파인애플볶음밥⑤④⑩ 안매운짬뽕국⑤④⑨⑰⑱ 새콤무생채 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤④⑮ ★달걀장조림①⑤④ 근대나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤④ 닭봉구이⑤⑤ 느타리버섯나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 소고기뭇국⑮ ◆동그랑땡전⑤④⑩⑮⑱ 숙주나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 만둣국⑤④⑩ 알새우스윗칠리볶음⑤④⑨⑫ 잘게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑨				
			426/19	407/16	398/18	483/19	403/23			
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. * ⑬야행산류는 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		오징어
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국용	
	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우) 외국산	한우 호주산	한우 호주산	원양산
	돼지고기		닭고기		오리고기		동그랑땡전		가지미	
국내산		국내산		국내산		닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산		미국산		

일자/요일		기호 표시 안내			1(목)		2(금)				
저 녁					쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		하이라이스⑤⑩ 맑은유부국⑤ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 과일샐러드⑫ 배추김치⑨				
					250/14		316/12				
열량(kcal)/단백질(g)											
일자/요일		5(월)대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)한글날	
저 녁				차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨			
				207/10		304/14		299/7			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
저 녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑫⑬ 브로콜리숙채①⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 맑은배춧국 소고기육전①⑤⑬ 김치반⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 저염된장찌개⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 맑은숙주국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	
		272/12		298/15		263/9		286/13		262/9	
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
저 녁		기장밥 황태국⑤⑥ 오리로스구이 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		삼색나물비빔밥⑤ 달걀프라이①⑤ 두부된장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ ★돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑬ 코를술로①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
		286/13		285/14		284/12		264/11		258/10	
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
저 녁		돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 안매운짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑬ 새콤무생채 배추김치⑨		기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 소고기뭇국⑬ ◆동그랑땡전⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 알새우스윗칠리볶음⑤⑥⑨⑫ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
		277/12		265/10		259/12		314/12		262/15	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. * ⑬아황산류는 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		오징어	
	밥(죽)	누룽지	두부	순연두부	배추	고춧가루		주찬용	국용		
	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우/육우) 외국산	한우 호주산	한우 호주산	원양산	
	돼지고기		닭고기		오리고기		동그랑땡전		가지미		
국내산		국내산		국내산		닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산		미국산			

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절
오전간식				아기치즈②	잘게자른배	
점심				닭살당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤	
오후간식				잘게자른소면⑥	으깬된단호박	
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6	
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	잘게자른굴	잘게자른사과		브로콜리죽
점심		두부파프리카진밥①	모듬채소진밥	닭살채소진밥⑥		미역감자진밥
오후간식		잘게자른모닝빵①②⑥	으깬노른자①	아기쌀과자		-
열량(kcal)/단백질(g)		246/6	206/9	273/12		172/4
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	아기치즈②	소고기채소죽⑥	잘게자른멜론	플레인요거트②	잘게자른사과	아기치즈②
점심	소고기청경채진밥⑥	두부무진밥⑤	닭살오이진밥⑤	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥	모듬채소진밥
오후간식	잘게자른소면⑥	잘게자른식빵①②⑥	으깬찐감자	아기쌀과자	으깬노른자①	-
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	200/9	269/12	213/4	172/6
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②	감자죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른단감	양송이죽
점심	애호박당근진밥	닭살버섯진밥⑥	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑥	미역양파진밥	노른자채소진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	으깬된단호박	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	220/6	284/13	200/4	191/5
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도	영양닭죽⑥	잘게자른배	플레인요거트②	잘게자른바나나	플레인요거트②
점심	닭살취나물진밥⑥	양배추근대진밥	두부감자진밥①	소고기배추진밥⑥	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른모닝빵①②⑥	-
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	241/6	272/12	204/5	163/5
* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔						
*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. *⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.						
원산지 표시	쌀		소고기		콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산	닭고기	두부
	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	외국산

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선, 달걀, 콩류	소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자(완숙), 두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물
	과일류	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지
	우유·유제품류	플레인요구르트
	유지·당류	소량의 식물성 기름
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지	
알레르기 유발식품	달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	

10월


 뇌를 깨우는
SMART UP
 식재료

작지만 강한,

호박씨



🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥣 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

