



일 자	알레르기 유발식품		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국없는 저염밥상	7/4 (토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔		파프리카, 요거트②	고구마죽⑤⑥	사과	오렌지
점 심	* 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		쌀밥 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 저염버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			새우볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 473.1/19.6/239.6	치킨샐러드①⑤⑥⑬ 443.2/21.4/150.8	잡곡빵①②⑤⑥, 우유② 479.3/20.8/180.2	쇠고기죽⑤⑥⑩ 441.8/13.3/166.3
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	수박	미숫가루우유②⑤⑥	자두⑩	파프리카죽⑤⑥	참외	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부강정 ④⑤⑥⑨⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물볶고기 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕 ⑤⑥⑫⑮ 깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑩ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	감자볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유② 492.0/18.4/233.3	에그샌드위치①②⑤⑥ 496.6/23.6/215.6	단호박 전①⑤⑥ 427.9/15.0/119.9	우동①⑤⑥⑧⑨ 431.5/12.6/108.4	휘낭시에①②⑤⑥, 우유② 454.7/17.8/191.2	콤샐러드①②⑤⑫ 426.6/13.5/108.4
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당!오심! 저당밥상	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
오전간식	토마토⑫	포도	오이, 요거트②	게살죽①⑤⑥⑧		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕①⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침 ③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 단호박 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨		새송이볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유② 421.3/18.5/255.3	치즈스틱①②⑤⑥, 차③ 428.5/16.1/130.1	국수①⑤⑥⑨ 516.5/23.4/211.0	카스텔라①②⑤⑥, 우유② 539.2/18.5/153.7	삶은달걀①, 우유② 470.7/18.5/228.7	
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상	7/25(토) 중복
오전간식	바나나	참외	현미스낵, 우유②	단호박 죽⑤⑥	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘묵살구이⑤⑥⑩ 우생채⑨ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기육개장⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유② 451.9/17.6/249.2	스파게티②⑤⑥⑩⑫ 475.4/17.9/154.5	주먹밥⑤⑥⑩⑬ 519.0/20.7/164.5	칼국수⑤⑥⑨⑩⑮ 453.7/15.7/110.4	크림빵①②④⑤⑥, 우유② 433.0/19.0/201.4	크로켓①②⑤⑥⑫ 448.9/14.6/102.8
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 단호박
오전간식	당근, 치즈②	포도	미숫가루우유②⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨	참외	<ul style="list-style-type: none"> 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.
점 심	쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 취나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육볶음⑥⑩⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음 ⑤⑥⑩⑮ 고구마줄기⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩ 부추장국⑤⑥ 닭왕봉조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨ (추가선택: 토마토⑫) 모닝롤①②⑤⑥, 우유②	
오후간식	굴린고구마②⑤, 차③ 450.7/17.3/230.2	비빔국수①⑤⑥⑨ 441.3/13.9/112.3	채소전①⑤⑥, 식혜 491.4/20.7/218.3	찐 단호박 , 우유② 450.1/18.5/251.0	475.4/18.6/168.0	




원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품					떡갈비(돈육)			돈가스(돈육)		
치킨(닭고기)					국내산			국내산			



일 자	알레르기 유발식품		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국없는 저염밥상	7/4 (토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔		파프리카, 요거트②	고구마죽⑤⑥	사과	오렌지
점 심	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		쌀밥 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 저염버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 채소당면국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			새우볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 473.1/19.6/239.6	치킨샐러드①⑤⑥⑬ 443.2/21.4/150.8	잡곡빵①②⑤⑥, 우유② 479.3/20.8/180.2	쇠고기죽⑤⑥⑩ 441.8/13.3/166.3
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
오전간식	수박	미숫가루우유②⑤⑥	자두⑩	파프리카죽⑤⑥	참외	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부강정 ④⑤⑥⑨⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물볶고기 ⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕 ⑤⑥⑫⑮ 깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑩ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	감자볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐옥수수, 우유②	에그샌드위치①②⑤⑥	단호박 전①⑤⑥ 427.9/15.0/119.9	우동①⑤⑥⑧⑨ 431.5/12.6/108.4	휘낭시에①②⑤⑥, 우유② 454.7/17.8/191.2	콤샐러드①②⑤⑫ 426.6/13.5/108.4
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당!오심! 저당밥상	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
오전간식	토마토⑫	포도	오이, 요거트②	게살죽①⑤⑥⑧		포도
점 심	쌀밥 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕①⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침 ③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 단호박 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨		새송이버섯밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	치즈스틱①②⑤⑥, 차③	국수①⑤⑥⑨ 516.5/23.4/211.0	카스텔라①②⑤⑥, 우유② 539.2/18.5/153.7	삶은달걀①, 우유② 470.7/18.5/228.7	
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상	7/25(토) 중복
오전간식	바나나	참외	현미스낵, 우유②	단호박 죽⑤⑥	수박	참외
점 심	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 마늘묵살구이⑤⑥⑩ 우생채⑨ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 파래자반⑤ 배추김치⑨	양배추볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑬ 519.0/20.7/164.5	칼국수⑤⑥⑨⑯ 453.7/15.7/110.4	크림빵①②④⑤⑥, 우유② 433.0/19.0/201.4	크로켓①②⑤⑥⑫ 448.9/14.6/102.8
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 단호박
오전간식	당근, 치즈②	포도	미숫가루우유②⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨	참외	<ul style="list-style-type: none"> 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.
점 심	쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 취나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑥⑩⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음 ⑤⑥⑩ 고구마줄기⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑯ 부추장국⑤⑥ 닭왕봉조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨ (추가선택:토마토⑫) 모닝롤①②⑤⑥, 우유② 475.4/18.6/168.0	
오후간식	굴린고구마②⑤, 차③	비빔국수①⑤⑥⑨	채소전①⑤⑥, 식혜 491.4/20.7/218.3	찐 단호박 , 우유② 450.1/18.5/251.0		

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품					돈가스(돈육)					
치킨(닭고기)					떡갈비(돈육)			돈가스(돈육)			
국내산					국내산			국내산			



날짜	QR로 영양정보가 썩! - 어린이 편식		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
	카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요! 		노른자죽① 쇠고기파프리카죽⑩	고구마죽 두부아욱죽⑤	닭살당근죽⑮ 쇠고기팽이죽⑯	쇠고기애호박죽⑯ 노른자양배추죽①
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
	근대죽 두부미역죽⑤	새송이죽 노른자열갈이죽①	고구마죽 닭살팽이죽⑯	파프리카죽 노른자오이죽①	양배추죽 쇠고기호박죽⑯	쇠고기감자죽⑯ 노른자청경채죽①
날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17(금) 제헌절	7/18 (토)
	노른자애호박죽① 순두부감자죽⑤	양송이죽 쇠고기콩나물죽⑤⑯	시금치죽 닭살무죽⑯	숙주죽 노른자죽①		쇠고기새송이죽⑯ 당근죽
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
	감자죽 두부근대죽⑤	브로콜리죽 닭살열무죽⑯	호박죽 노른자숙주죽①	애호박죽 두부열무죽⑤	콩나물죽⑤ 쇠고기숙주죽⑯	닭살양배추죽⑯ 두부감자죽⑤
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과! 단호박
	두부죽⑤ 노른자죽①	배추죽 쇠고기죽⑯	애호박죽 두부감자죽⑤	쇠고기김죽⑯ 노른자콩나물죽①⑤	쇠고기죽⑯ 닭살부추죽⑯	 <ul style="list-style-type: none"> 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.

영양/단백질 kcal/g	중기 후기 완료기			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
				41.2/1.8 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	47.7/1.7 156.0/8.2 203.6/9.0 313.1/9.7	45.9/2.5 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5
		7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
		43.2/1.2 201.3/5.6 242.1/7.9 295.2/9.1	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8
		7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
		45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 177.5/6.1 287.3/8.7 326.2/12.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	47.7/1.7 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	제헌절	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8
		7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
		48.9/2.4 178.5/5.7 246.8/8.5 345.7/9.8	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	46.8/1.2 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1	47.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
		7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
		51.8/3.5 189.5/6.8 255.8/7.6 354.5/9.4	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	46.5/3.1 198.8/6.2 244.5/7.9 345.1/8.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5

원산지		
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	국내산	
콩	두부	국내산
	순두부	국내산
	연두부	국내산
쇠고기	국내산 한우	
닭고기	국내산	
오징어	국내산	
식품알레르기 유발물질		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯		
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.		