

월	화	수	목	금	토								
1	2 (저염국)	3 (전국동시지방선거)	4	5 (푸드브릿지) (저당조리)	6 (현충일)								
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	오렌지	★토마토리조또②⑩									
점심식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 부추(훈제)오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨								
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박샐러드①⑤		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	395/18	395/14		389/18	445/18								
8 (저염국)	9 (서울미래밥상)	10 (잔반없는날)	11	12 (푸드브릿지)	13								
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	오이스틱/ 플레인요구르트②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	참외/치즈②	브로콜리스프①②⑥	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 감장국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 구이김 (백)배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 구이김 그린샐러드 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 고구마출기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ ★미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ (백)배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨							
오후간식	오꼬노미야끼①⑤⑥⑩	케이①②⑥/ 우유②	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	406/21	439/19	414/19	406/16	442/19	407/19							
15	16	17	18 (저염국)	19 (단오) (푸드브릿지)	20								
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②							
점심식단	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ (훈제)오리고기구이/소스①⑤ 무생채 (백)배추김치⑨	수수밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑩ 오렌지 (백)배추김치⑨	차조밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑫ ★토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 오이초무침 (백)배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨							
오후간식	크림푸시리파스타②⑥	찐만두①⑤⑥⑩	찐단호박/옥수수차	메밀당근갯잎전③⑤	치즈빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	440/16	402/20	441/18	414/16	432/15	445/19							
22 (저염국)	23 (서울미래밥상)	24 (세계음식 : 일본)	25 (푸드브릿지)	26	27								
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	자두/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토⑩/치즈②	크림스프①②⑥	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 새우살브로콜리찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오니기리⑤⑥⑩ (소고기주먹밥) 달걀파국① 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	스크램블에그볶음밥①⑤⑥ 복숭아⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨							
오후간식	과일화채②	(백)김치말이국수⑤⑥⑩	찐감자/매실차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/17	407(399)/18(19)	390/17	395/16	412/18	386/19							
29	30 (저염국)	♥ 6월 세계음식 : 일본 "오니기리" ♥ - 오니기리는 밥에 양념을 하거나 재료를 넣고 삼각형이나 약간 납작한 구 모양으로 빚은 일본의 주먹밥입니다.  ♥ 6월 제철음식 ♥ -과일: 매실, 참외, 복분자 -채소: 감자, 가지 -해산물: 참다랑어											
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	수박											
점심식단	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘중볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육등그랑뎡①⑤⑥⑩ 노각무침 깍두기⑨											
오후간식	유부초밥⑤	채소칩/우유미숫가루②⑤											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/18	389/15											
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	-	-	-	원양산	-
	식육가공품	훈제오리	미트볼	돈육등그랑뎡	떡갈비	베이컨	돈가스	수산가공품		참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	
		국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산		다랑어	-	다랑어	
		국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	원양산		중국산	원양산	

\*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. \* 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
 유발식품표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 \* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임