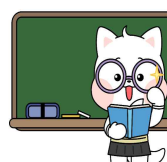


구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전	▷ 이유식은 영아에게 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다. ▷ 분유 제조 시에는 보온병에 담아 보관한 끓인 물을 제공합니다.			당근죽	느타리버섯죽
점심				두부숙주무른밥⑥	달걀노른자파프리카무른밥①
오후				유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)				258/9	247/8
날짜	5	6	7	8	9
오전	대체공휴일	단호박죽	우영죽	치즈죽②	한글날
점심		쇠고기양파무른밥①⑥	닭살브로콜리무른밥①⑤	달걀노른자무른밥①	
오후		유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	
열량(Kcal)/단백질(g)		284/11	227/10	301/11	
날짜	12	13	14	15	16
오전	연두부죽⑤	브로콜리죽⑤⑥	무죽⑤⑥	파프리카죽	아욱죽
점심	쇠고기가지무른밥①⑥	닭살청경채무른밥①⑤	달걀노른자근대무른밥①	쇠고기시금치무른밥①⑥	두부느타리버섯무른밥⑤
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	253/9	254/11	243/8	268/11	229/8
날짜	19	20	21	22	23
오전	완두콩죽	양송이죽	얼갈이죽⑤⑥	채소죽	밤죽
점심	두부연근무른밥⑤	쇠고기무른밥①⑥	닭살감자무른밥①⑤	두부양파무른밥⑤	닭살참나물무른밥①⑤
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	216/7	283/10	234/10	252/9	222/10
날짜	26	27	28	29	30
오전	시금치죽	양파죽	브로콜리죽⑤⑥	가지죽	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	두부파프리카무른밥⑤	닭살미역무른밥①⑤	달걀노른자시래기무른밥①	쇠고기배추무른밥①⑥	두부오이무른밥⑤
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	234/8	265/11	251/9	311/11	230/8

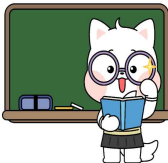
원산지 표시	쌀	쇠고기			게살 (크래미)	돼지고기	닭고기	콩
	밥, 죽	국내산						두부, 연두부
	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	연육	국내산				국내산
알레르기 유발 식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기							
	⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣							
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [후기 이유식] 식단 기준입니다. ② 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.							

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금
날짜	10월 5일			10월 6일	10월 7일
오전간식	▶ 센터 제공 열량 375~440Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 900Kcal, 하루 단백질량 20g)			1 ♥생일잔치♥	2(느타리버섯 푸드브릿지1)
점심	▶ 푸드브릿지(느타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▶ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▶ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▶ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공			당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	느타리버섯죽
오후간식	▶ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영			백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 굴	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물파프리카무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 사과
열량(Kcal)/단백질(g)	440/14			생크림케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②
날짜	5	6	7(느타리버섯 푸드브릿지2)	8	9
오전간식	대체공휴일	단호박스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 조각식빵①②⑤⑥	우영죽 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	한글날
점심		기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 사과치커리나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 바나나	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 배	흑미밥 두부무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 영아용배추김치⑨, 굴	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	향게이크①②⑤⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)		409/16	389/15	403/13	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(느타리버섯 푸드브릿지3)
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 조각식빵①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점심	참쌀현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 영아용배추김치⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 영아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 시금치무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이상추나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 파인애플
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농요구르트②	찐고구마 유기농우유②	김가루주먹밥⑤ 우영차	치즈롤①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/12	383/18	408/15	427/15	426/15
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 조각식빵①②⑤⑥	열갈이죽⑤⑥ 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽
점심	참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 영아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기파프리카⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 영아용배추김치⑨, 사과	달걀깨끗볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 영아용깍두기⑨ 자른 포도	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑩⑮ 열무나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 굴	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 사과
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 동굴레차	찐감자 유기농우유②	수제비⑤⑥	크루아상①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	425/17	439/13	390/16	403/16	436/15
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(느타리버섯 푸드브릿지4)	30
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 조각식빵①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	참쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑦ 우영나물 영아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 굴	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 영아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 영아용배추김치⑨, 배
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑩⑪⑫	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐단호박 유기농우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/16	376/15	438/18	426/16	439/16

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기, 닭고기, 오리고기										
	밥, 죽, 현미, 찹쌀, 강황쌀, 홍국쌀, 클로렐라쌀		두부, 연두부, 비지		배추		☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소												
	국내산		국내산		국내산		국내산												
	수산/식육가공품																		
	완자		너비아니				참치통조림												
알레르기 유발 식품	돼지고기		국내산		돼지고기		국내산		쇠고기		국내산		다랑어		원양산				
	① 달걀	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑲ 잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																			
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [1~2세 오전죽식형] 식단 기준입니다.																		
	② 파란색 으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴 이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.																		
	③ 영아용 배추김치, 깍두기는 파프리카 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.																		
	④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.																		

구분	월	화	수	한그릇day	목	금
날짜	▷ 센터 제공 열량 585~680Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 1,400Kcal, 하루 단백질량 25g) ▷ 푸드브릿지(너타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공 ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영				1 ♥생일잔치♥ 당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥ 백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴 생크림케이크①②⑤⑥ 유기농우유② 657/21	2(너타리버섯 푸드브릿지1) 너타리버섯죽 클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물파프리카무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과 모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유② 660/26
열량(Kcal)/단백질(g)	5	6	7(너타리버섯 푸드브릿지2)		8	9
날짜	대채공휴일		단호박스프②⑤⑥⑬⑭ 조각식빵①②⑤⑥		우영죽 어린이치즈②	
오전간식			기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 사과치커리나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 바나나 간장비빔국수⑤⑥ 두유② 630/24		돈육너타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 배 찐감자 유기농우유② 590/22	
점심			흑미밥 두부무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 유아용배추김치⑨, 굴 핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② 668/21			
오후간식						
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(너타리버섯 푸드브릿지3)	
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭ 조각식빵①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥	
점심	찹쌀현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바싹사과쇠불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 유아용깍두기⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 너타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이상추나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 파인애플	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농요구르트② 680/18	편고구마 유기농우유② 591/21	김가루죽밥⑤ 우영차 657/22	치즈롤①②⑤⑥ 유기농우유② 620/22	
열량(Kcal)/단백질(g)	680/18	589/28	591/21	657/22	620/22	
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)	
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑬⑭ 조각식빵①②⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥ 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽	
점심	찹쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 유아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기찜국⑤⑥⑬ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 유아용배추김치⑨, 사과	달걀찜요리볶음밥⑤⑥⑬ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 유아용깍두기⑨ 자른 포도	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙부볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과	
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 동굴레차	찐감자 유기농우유② 591/25	수제비⑤⑥ 640/25	크루아상①②⑤⑥ 유기농우유② 635/22	
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	676/20	591/25	640/25	635/22	
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(너타리버섯 푸드브릿지4)	30	
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑬⑭ 조각식빵①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫	
점심	찹쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑰ 우영나물 유아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴	마파두부덮밥⑤⑥⑬ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 너타리버섯나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 유아용배추김치⑨, 배	
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑬⑭	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐단호박 유기농우유② 643/26	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③ 656/25	머핀①②⑤⑥ 유기농우유② 676/24	
열량(Kcal)/단백질(g)	679/25	594/24	643/26	656/25	676/24	

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기, 닭고기, 오리고기	
	밥, 죽, 현미, 찹쌀, 강황쌀, 홍곡쌀, 클로렐라쌀		두부, 연두부, 비지		배추	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소			
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	
	수산물/식육가공품									
	완자				너비아니				참치통조림	
돼지고기	국내산		돼지고기	국내산		쇠고기		국내산	다랑어	원양산
알레르기 유발 식품	① 달걀	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑲ 잣	
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [3~5세 오전즉시형] 식단 기준입니다.									
	② 파란색 으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴 이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다. 또한, 풋살 강습(월요일, 3세 또는 4세), 쇼트트랙 강습(수요일, 5세) 시 해당 반에는 바나나가 추가 제공 됩니다.									
	③ 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.									
	④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.									

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금
날짜	▷ 센터 제공 열량 585~680Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 1,400Kcal, 하루 단백질량 25g) ▷ 푸드브릿지(느타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공 ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영			1 ♥생일잔치♥ 당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	2(느타리버섯 푸드브릿지1)
오전간식				백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 애호박나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴	느타리버섯죽 클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물 파프리카무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
점심				생크림케이크①②⑤⑥ 유기농 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 유기농 우유②
오후간식				657/21	660/26
열량(Kcal)/단백질(g)				8	9
날짜	5	6	7(느타리버섯 푸드브릿지2)	8	9
오전간식	대체공휴일	단호박스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 조각식빵 ①②⑤⑥	우영죽 어린이치즈 ②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	한글날
점심		기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 사과 치커리나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 바나나	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 배	흑미밥 두부 무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 유아용배추김치⑨, 굴	
오후간식				햇케이크①②⑤⑥ 유기농 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				668/21	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(느타리버섯 푸드브릿지3)
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 조각식빵 ①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈 ②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점심	찹쌀현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 유아용깍두기⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이 상추나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 파인애플
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농 요구르트②	찐고구마 유기농 우유②	김가루주먹밥⑤ 우영차	치즈롤①②⑤⑥ 유기농 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	680/18	589/28	591/21	657/22	620/22
날짜	19(서울미래밥상)	20	21 ♣ 현장학습 ♣	22	23(저염day)
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 조각식빵 ①②⑤⑥	바나나	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽
점심	찹쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑫ 연근깨소스무침①⑤⑥ 유아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기팍국⑤⑥⑫ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 유아용배추김치⑨, 사과	달걀비빔음밥⑤⑥⑫ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 단무지 유아용깍두기⑨	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 동굴레차	찐감자 유기농 우유②	수제비⑤⑥	크루아상①②⑤⑥ 유기농 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	676/20	642/26	640/25	635/22
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(느타리버섯 푸드브릿지4)	30
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 조각식빵 ①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈 ②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	찹쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑫ 우영나물 유아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 굴	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이 무침 유아용배추김치⑨, 배
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑫⑬⑭	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐다호박 유기농 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③	머핀①②⑤⑥ 유기농 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	679/25	594/24	643/26	656/25	676/24

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기, 닭고기, 오리고기												
	밥, 죽, 현미, 찬쌀, 강황쌀, 홍곡쌀, 클로렐라쌀		두부, 연두부, 비지		배추	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소														
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산												
	수산/식육가공품																				
알레르기 유발 식품	완자, 탕수육			너비아니				참치통조림													
	돼지고기		국내산		돼지고기		국내산		쇠고기		국내산		다랑어	원양산							
	① 달걀	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑲ 잣		
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																					
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [3~5세 오전즉식형] 식단 기준입니다.																				
	② 파란색 으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴 이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다. 또한, 풋살 강습(월요일, 3세 또는 4세) , 쇼트트랙 강습(수요일, 5세) 시 해당 반에는 바나나가 추가 제공됩니다.																				
	③ 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.																				
	④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.																				

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기, 닭고기, 오리고기							
	밥		두부, 연두부		배추		고춧가루 (유아용)			☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소						
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산							
	수산/식육가공품															
	너비아니						참치통조림				완자					
	돼지고기		국내산		쇠고기		국내산		다랑어		원양산		돼지고기		국내산	
알레르기 유발 식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣															
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [야간연장형-영아/유아] 식단 기준입니다. ② 영아용 배추김치, 깍두기는 파프리카 양념, 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ③ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.															