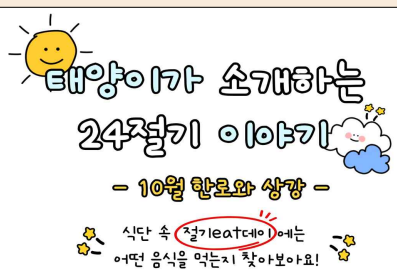
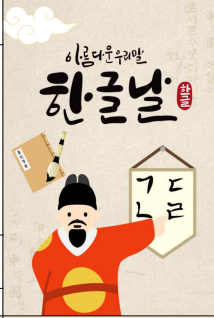
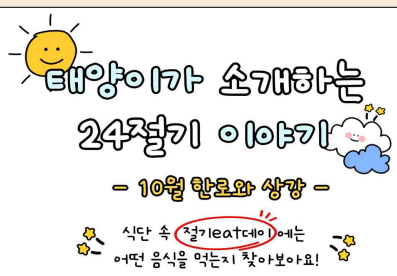


첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨, 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)				321/14	305/10		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨, 배추김치⑨	슈기줄이당 백미밥 복쌈국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨, 배추김치⑨		
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)		408/16	440/20	311/9			
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감	
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	350/17	313/12	384/10	369/13	417/16		
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	
	점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	나트륨줄여요! 백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	318/7	372/14	306/15	421/14	375/16		
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	464/18	302/11	466/14	305/13	430/16		
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩		배추김치		쇠고기	
	밥	죽	부침두부	찌개두부	배추	고춧가루	국내산(구이용, 국거리용, 찜용)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	닭강정 닭고기	식육/어육가공품		생선커틀릿
알레르기 유발식품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓						
알려드립니다	★ 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.						
	나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.						
	적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.						
	소만eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.						
알려드립니다	서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류/해산물/생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함한 메뉴를 제공합니다.						
	식단에 어려움이거나 주의를 필요로 하는 식재료가 사용되지 않도록 서울시 권고에 따라 '떡' 제품을 서로서로 대체하여 제공된다는						

10월 식단표 (3-5세 일반형)

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨, 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)				519/24	566/17		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨, 배추김치⑨	슈기들이당 백미밥 복엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨, 배추김치⑨		
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	642/26			691/28	543/13		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감	
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리수물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	544/26			501/19	596/15	562/20	643/24
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	
	점심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	나트륨줄여요! 백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨, 배추김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	544/16			578/21	503/27	654/21	590/21
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨, 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨, 배추김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	669/26			531/18	637/19	512/24	668/25
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기
	밥	죽	부침두부	찌개두부	배추	고춧가루	국내산(구이용, 국거리용, 찜용)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	닭강정 닭고기	식육/어육가공품		생선커틀릿
알레르기 유발식품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓						
알려드립니다	★ 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.						
	나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.						
	적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.						
	소만eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.						
알려드립니다	서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함한 메뉴를 제공합니다.						
	식단에 어려움이거나 주의를 필요로 하는 식재료가 사용되지 않도록 서울시 권고에 따라 '떡' 제품을 서로서로 대체하여 제공됩니다						