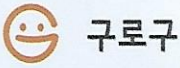
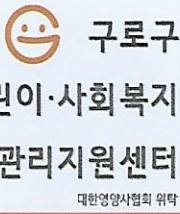


요일 일자	월	화 1일(싱겁데이)	수 2일	목 3일	금 4일
오전간식	 구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596	수박+②⑤⑥치즈	⑪복숭아	⑤⑥시리얼+②우유	멜론
점심		차조밥 ②저염황태국 ⑤④⑩⑪돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨깍두기	*②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	쌀밥 ⑤④⑩⑪쇠고기우거지국 ①⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	흑미밥 ⑤④⑩⑪무채된장국 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식		②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	찐단호박+②우유	잔치국수	①②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		415/21/139	407/20/216	403/16/250	422/18/216
일자	7일	8일(싱겁데이)	9일(서울미래밥상)	10일	11일
오전간식	굴	⑩토마토+②우유	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓+②우유	사과
점심	보리밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	기장밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	수수밥 +②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	현미밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	찰쌀밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	①삶은달걀+②우유	②⑤④⑥치즈채소주먹밥	①②④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	②③⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	②③무지개떡+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/20/232	405/18/185	436/18/142	417/20/226	438/19/226
일자	14일	15일(싱겁데이)	16일(세계음식의날-인도네시아)	17일(서울미래밥상)	18일
오전간식	바나나+②우유	⑤연두부+⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑦키위	멜론+②우유	오이+②⑤⑥치즈
점심	보리밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	흑미밥 ②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	수수밥 동태살뚝국 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	차조밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	①②⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①②⑤④⑥채소전+②우유	찐고구마 +④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④수제비	①②⑤④모닝빵+보리차
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	452/18/214	425/20/216	398/18/224	423/20/247	413/17/143
일자	21일(SMART UP 식재료)	22일(싱겁데이)	23일	24일	25일(추석)
오전간식	바나나+②우유	파프리카+②우유	②⑤⑥떡먹는 요구르트(플레인)		
점심	기장밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	현미밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		
오후간식	②⑤④감자튀김	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	송편+동굴레차		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	417/18/248	441/18/183	432/18/138		
일자	28일	29일(싱겁데이)	30일	[이달의 식단안내] - 9월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '감자'입니다. 가정통신문과 연계하여 '감자두부크림스프'를 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 *달걀버터덮밥은 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호박 ⑲전복 ㉠굴 ㉡키위 ㉢호두 ㉣잣 ㉤참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.	
오전간식	굴+②⑤⑥치즈	사과+②우유	배		
점심	쌀밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	차조밥 ⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	⑤④⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		
오후간식	①⑤④칼국수	⑤④우영채소주먹밥	②③무지개떡+②우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	411/18/181	427/18/210	436/17/211		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지지는 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	명태 (동태살)	다량어			
			배추	고춧가루					참치파프리카볶음 (통조림참치)	매일국수 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	참치채소비빔밥 (통조림참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산	인도네시아산	원양산
	쇠고기우거지국	쇠고기숙주볶음	쇠고기장조림	쇠불고기덮밥	저염쇠고기당면국				오징어	임연수		

요일 일자	월	화 1일(상경데이)	수 2일	목 3일	금 4일
오전간식		수박+256치즈	⑪복숭아	⑤⑥시리얼+2우유	멜론
점심		차조밥 ②저염황태국 ⑤⑥⑦돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨깍두기	*②⑤⑥④⑤③②③달버터덮밥 (청경채맑은국) ⑤⑥⑦유부콩나물무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑦쇠고기우거지국 ①⑤⑥④⑤③②③매추리알장조림 ②갯잎순나물 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑦무채된장국 ②⑤⑥④⑤③②③임연수카레구이 ⑤⑥⑦고사리볶음 ⑨배추김치
오후간식		②⑤⑥④⑤③②③토마토스파게티	찐단호박+2우유	잔치국수	①②⑤⑥스틱빵+2우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		Tel. 02)866-9596	626/28/333	620/23/385	649/26/332
일자	7일	8일(상경데이)	9일(서울미래발상)	10일	11일
오전간식	굴	⑫토마토+2우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓+2우유	사과
점심	브리밥 ⑤⑥⑦미역국 ⑤⑥⑦④⑤③②③쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑦가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑦송어(송어) ①②⑤⑥⑦저염호박된장국 ①②⑤⑥⑦호박오리구이 +무쌈 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	수수밥 +②⑤⑥④⑤③②③고기없는채소자장소스 (팽이버섯맑은국) ⑤⑥⑦오징어파프리카볶음 ①⑤⑥④⑤③②③과일샐러드 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑦④⑤③②③어묵국 ⑤⑥⑦④⑤③②③간장달걀볶음 오이새콤무침 ⑨배추김치	참쌀밥 ⑤⑥⑦두부맑은국 ⑤⑥⑦④⑤③②③돈육된장주물럭 ②얼갈이나물 ⑨깍두기
오후간식	①삶은달걀+2우유	②⑤⑥④치즈채소주먹밥	①②④⑤⑥⑦식빵+옥수수차	②③⑤⑥⑦④⑤③②매밀국수	②③무지개떡+2우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	660/29/357	623/26/285	671/25/218	641/29/347	674/27/348
일자	14일	15일(상경데이)	16일(세계음식의날-인도네시아)	17일(서울미래발상)	18일
오전간식	바나나+2우유	⑤연두부+⑤⑥④⑤③②③양념장	②키위	멜론+2우유	오이+256치즈
점심	브리밥 ⑤⑥⑦열무된장국 ②⑤⑥④⑤③②③달걀비 ⑤⑥⑦청포묵채소무침 ⑨배추김치	흑미밥 ②저염감자맑은국 ②⑤⑥④⑤③②③돈육참스테이크 ②참나물무침 ⑨배추김치	①⑤⑥④⑤③②③달걀채소볶음밥 (②⑤⑥④⑤③②③우동국물) ⑤⑥⑦④⑤③②③잔멸치조림 ⑤⑥⑦상추무침 ⑨깍두기	수수밥 동태살국 ⑤⑥⑦④⑤③②③고기없는마파두부 ②청경채나물 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥⑦배추된장국 ⑤⑥⑦④⑤③②③쇠고기장조림 ⑤⑥⑦김자반볶음 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥④⑤③②③물만두	①②⑤⑥⑦채소전+2우유	찐고구마 +④⑤⑥⑦(칼슘강화)두유	⑤⑥수제비	①②⑤⑥모닝빵+브리차
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	695/26/329	654/28/332	613/25/344	650/28/380	635/24/220
일자	21일(SMART UP 식재료)	22일(상경데이)	23일	24일	25일(추석)
오전간식	바나나+2우유	파프리카+2우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)		
점심	기장밥 ⑤⑥⑦노타리버섯된장국 ⑤⑥⑦④⑤③②③돈육두루치기 ⑤⑥⑦콩나물무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑦저염유부맑은국 ⑤⑥⑦④⑤③②③달걀새콤볶음 ⑤⑥⑦오이나물 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤③②③쇠불고기덮밥 (②무채국) ①②⑤스프링롤에그 ⑤⑥④⑤③②③가지양념찜 ⑨배추김치		
오후간식	②⑤⑥감자튀김	⑤⑥④⑤③②③간장비빔국수	송편+동굴레차		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	641/25/381	679/25/282	664/25/213		
일자	28일	29일(상경데이)	30일	[이달의 식단안내] - 9월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '감자'입니다. 가정통신문과 연계하여 '감자두부크림스프'를 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래발상'은 옥류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 우제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래발상의 가치를 경험할 수 있도록, 제 공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 신메뉴인 *달버터덮밥은 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱참깨 ⑲견과류 ⑳꿀 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.	
오전간식	굴+256치즈	사과+2우유	배		
점심	쌀밥 ⑤⑥⑦감자된장국 ②⑤⑥④⑤③②③너비아니구이 ⑤⑥⑦미역무침 ⑨깍두기	차조밥 ⑤⑥⑦저염쇠고기당면국 ⑤⑥⑦④⑤③②③두부조림 브로콜리+⑩케첩 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤③②③돈육채소볶음밥 (애호박맑은국) ⑤⑥④⑤③②③어묵조림 양상추샐러드 +⑤⑥④⑤③②③오리엔탈드레싱 ⑨깍두기		
오후간식	①⑤⑥칼국수	⑤⑥우유채소주먹밥	②③무지개떡+2우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	633/25/278	657/26/323	671/24/325		

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	달고기	오리고기	명태 (동태살)	다량어			
			배추	고춧가루					참치파프리카볶음 (통조림참치)	매밀국수 (가다랑어포)	우동국물 (가다랑어포)	참치채소비빔밥 (통조림참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산	인도네시아산	원양산
	쇠고기우거지국	쇠고기숙주볶음	쇠고기장조림	쇠고기	쇠불고기덮밥	저염쇠고기당면국			오징어	임연수		
	국내산(한우)	호주산(풍종)	호주산(풍종)		호주산(풍종)	국내산(한우)			원양산	미국산		

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.