



요일	월	화	수	목	금	토
일자	31일(SMART UP 식재료)					1일
오전간식	신선과일(사과)	※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다. ※ 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호입니다. ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨+㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있습니다. ※ 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다. ※ 매주 화요일은 싱겁데일로 저나트륨 메뉴가 제공됩니다.				신선과일(오렌지)
점심	⑤⑥잡곡밥 ①⑤순두부백탕 ⑤⑥④⑤②②②달걀고기 ⑤⑥④⑤②②②감자조림 ⑨깍두기					⑤⑨새우살채소덮밥 ①⑤⑥④⑤②②② 매추리알장조림 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥④⑤②②표고버섯탕수 +②우유					406/18/99
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	626/28/308					
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일	6일(서울미래밥상)	7일	8일
오전간식	신선과일(수박)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②②②양념장	신선과일(⑪복숭아)	신선과일(멜론)+②우유	㉔청경채채소죽	②⑤⑤ 떠먹는 요구르트
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤우거지된장국 ⑤⑥④⑤②②②간장닭갈비 ⑤⑥②청포묵채소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤저염콩나물국 ⑤⑥④⑤②②②계육볶음 ②양배추나물 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤②②② 쇠고기카레라이스 ①달걀찜 ②요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ㉔황태묵국 ⑤⑥④⑤②②②두부조림 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 청경채맑은국 ⑤⑥④⑤②②② 미소된장오리주물럭 ⑤②감자채볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥④⑤②②② 돈육바비큐소스볶음밥 ①⑤⑥⑤②②다진콘샐러드 신선과일(㉑키위) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑤②② 참치모닝빵샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑤채소전+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥⑨②백김치말이국수	빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(보리차)	514/20/173
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	674/30/340	653/29/338	677/29/324	670/28/366	628/23/255	
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일	13일	14일(말복)	15일(광복절)
오전간식	신선과일(자두)+②우유	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑤ 떠먹는 요구르트	⑤⑥시리얼+②우유	㉔감자채소죽	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨두부새우전국 ⑤⑥④⑤②②②쇠불고기 ⑤②오이나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 송향 ①⑤⑥④치킨가스 +①②⑤⑥②②② 돈가스소스 ⑤⑥④⑤②②②유부가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②② 돈육채소볶음밥 ⑤⑥④⑤②②②잔멸치조림 신선과일(사과) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②미역국 ⑤⑥④⑤②②②쇠고기장조림 ⑤②느타리버섯볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ㉔달걀찜 ⑤⑥④⑤②②② 어묵채소볶음 ㉔숙나물무침 ⑨깍두기	
오후간식	③⑤⑥④⑤②②②들기름막국수	②⑤⑥②치즈채소주먹밥	빵(①②⑤⑥치즈빵) +차(등글레차)	①삶은달걀+차(옥수수차)	찐감자 +④⑤②②②두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/28/330	693/29/327	654/23/216	624/30/353	611/24/221	
일자	17일(대체공휴일)	18일(싱겁데이)	19일	20일	21일(서울미래밥상)	22일
오전간식		신선과일(사과)	신선과일(멜론)	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	㉔양송이버섯채소죽	②⑤⑤ 떠먹는 요구르트
점심		⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥저염달걀찜국 ②⑤⑥④⑤②②② 돈육바비큐볶음 ①⑤②코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②② 쇠고기깻잎덮밥 ⑤⑥④⑤②②② 연두부유자채샐러드 ⑤②김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②도토리묵국 ⑤⑥④⑤②②②달걀볶음탕 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤열무된장국 ⑤⑨②새우살채소볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑤⑥④⑤②② 참치알리오올리우볶음밥 ①②⑤⑥치즈달걀말이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식		찐 고구마+②우유	①②⑤⑥④⑤⑥⑤⑦⑧⑨② 물만두+②우유	②⑤⑥④⑤크림스파게티	빵(①②⑤⑥모닝빵)+②우유	532/25/206
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		653/26/329	647/28/300	633/26/249	690/28/370	
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일(세계음식의 날-중국)	27일	28일	29일
오전간식	신선과일(수박)	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑤ 떠먹는 요구르트	신선과일(자두)+②⑤⑥치즈	㉔청경채채소죽	신선과일(⑪복숭아)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑤⑥④⑤②②어묵국 ②⑤⑥④⑤②②② 떡갈비구이 ⑤⑥④⑤②②②우영채조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 송향 ②⑤⑥④⑤②②② 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥④⑤②② 브로콜리개소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②② 돈육가지볶음밥 ⑤⑥⑧⑨⑦④⑤⑥⑤⑥⑧② 마파두부 오이초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④⑤②유부맑은국 ⑤⑥④⑤②②②간장찜닭 ⑤⑥④⑤②②② 상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤열갈이된장국 ⑤⑩돈육묵살구이 ⑤⑥②고구마줄기나물 ㉔청경채나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑤②②② 쇠고기숙주덮밥 ⑤②잔멸치볶음 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	찐감자+②우유	⑤②김가루채소주먹밥	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(③메밀차)	⑤⑥②잔치국수	①삶은달걀+②우유	389/18/121
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	630/28/312	700/26/292	641/25/204	644/27/301	674/30/392	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	떡갈비	
			배추	고춧가루						돼지고기	쇠고기
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	쇠고기							다량어			
	쇠고기카레라이스	쇠불고기	쇠고기장조림	쇠고기깻잎덮밥	쇠고기참스테이크	쇠고기숙주덮밥	참치모닝빵샌드위치 (통조림참치)	참치알리오올리우볶음밥 (통조림참치)	우동국물 (가다랑어포)		
산(품종)		산(품종)	산(품종)	산(품종)	산(품종)	산(품종)	산(품종)	산	산	산	

요일 일자	월 31일(SMART UP 식재료)	화	수	목	금	토 1일
오전간식	신선과일(사과)	※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다. ※ 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호입니다. ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨+⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식물첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있습니다. ※ 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다. ※ 매주 화요일은 싱겁데이로 저나트륨 메뉴가 제공됩니다.				신선과일(오렌지)
점심	⑤⑥잡곡밥 ①⑤순두부백탕 ⑤⑥④⑤②②닭불고기 ⑤⑥④⑤②②감자조림 ⑨깍두기					⑤⑨새우살채소덮밥 ①⑤④④⑤②② 매추리알장조림 ②요거르트 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥④⑤②표고버섯탕수 +②우유					264/13/64
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	407/20/200					
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일	6일(서울미래밥상)	7일	8일
오전간식	신선과일(수박)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②②양념장	신선과일(⑪복숭아)	신선과일(멜론)+②우유	㉔청경채채소죽	②⑤⑤ 떠먹는 요거르트
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤우거지된장국 ⑤⑥④⑤②②간장달걀비 ⑤⑥②청포묵채소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 저염콩나물국 ⑤⑥④⑤②②채육볶음 ㉔양배추나물 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤⑤⑦② 쇠고기카레라이스 ①달걀찜 ②요거르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②황태모국 ⑤⑥④⑤②②두부조림 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 청경채맑은국 ⑤⑥④⑤②② 미소된장오리주물럭 ⑤②감자채볶음 ⑨깍두기	②⑤⑥④⑤⑤⑦② 돈육바비큐소스볶음밥 ①⑤⑥⑤②다진콘샐러드 신선과일(㉑키위) ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑤⑧② 참치모닝빵샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑤채소전+②우유	찐단호박+②우유	⑤⑥⑨②백김치말이국수	빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(보리차)	334/14/112
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	438/21/221	424/20/220	440/20/211	436/20/238	408/16/166	
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일	13일	14일(말복)	15일(광복절)
오전간식	신선과일(자두)+②우유	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑤ 떠먹는 요거르트	⑤⑥시리얼+②우유	㉔감자채소죽	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨두부새우젓국 ⑤⑥④⑤②②쇠불고기 ⑤②오이나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 송њ ①⑤⑥④치킨가스 +①②⑤⑥④⑤②② 돈가스소스 ⑤⑥④⑤②②우부가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②② 돈육채소볶음밥 ⑤⑥④⑤②②잔멸치조림 신선과일(사과) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②미역국 ⑤⑥④⑤②②쇠고기장조림 ⑤②느타리버섯볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②닭곰탕 ⑤⑥④⑤⑤⑧⑧②② 어묵채소볶음 ㉔숙나물 ⑨깍두기	
오후간식	③⑤⑥④⑤②②들기름막국수	②⑤⑥②치즈채소주먹밥	빵(①②⑤⑥치즈빵) +차(둥글레차)	①삶은달걀+차(옥수수차)	찐감자 +④⑤②②두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/215	450/20/213	425/16/140	406/21/229	397/17/144	
일자	17일(대체공휴일)	18일(싱겁데이)	19일	20일	21일(서울미래밥상)	22일
오전간식		신선과일(사과)	신선과일(멜론)	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈	㉔양송이버섯채소죽	②⑤⑤ 떠먹는 요거르트
점심		⑤⑥잡곡밥 저염달걀팻국 ①⑤⑥④⑤②② 돈육바비큐폭랍 ①⑤②코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②② 쇠고기갯잎덮밥 ⑤⑥④⑤②② 연두부우자장샐러드 ⑤②김자반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨②도토리묵국 ⑤⑥④⑤②② 닭볶음탕 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤열무된장국 ⑤⑨②새우살채소볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑤⑤⑧⑧② 참치알리오올리오볶음밥 ①②⑤⑥치즈달걀말이 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식		찐 고구마+②우유	①②⑤⑥④⑤⑤⑤⑦⑧⑨② 물만두+②우유	②⑤⑥④⑤크림스파게티	빵(①②⑤⑥모닝빵)+②우유	346/18/134
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		424/18/214	421/20/195	411/18/162	449/20/241	
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일(세계음식의 날-중국)	27일	28일	29일
오전간식	신선과일(수박)	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑤ 떠먹는 요거르트	신선과일(자두)+②⑤⑥치즈	㉔청경채채소죽	신선과일(⑪복숭아)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑤⑤⑧⑨②②어묵국 ②⑤⑥④⑤②② 떡갈비구이 ⑤⑥④⑤②② 우영채조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 송њ ②⑤⑥④⑤②② 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥④⑤②② 브로콜리카레소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②② 돈육가지볶음밥 🇨🇳 ⑤⑥⑧⑨④⑤⑤⑧⑧② 마파두부 오이초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④⑤②유부맑은국 ⑤⑥④⑤②②간장찜닭 ⑤⑥④⑤②② 상추오리엔탈무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤열갈이된장국 ⑤⑨②돈육목살구이 ⑤⑥②고구마줄기나물 ㉔청경채나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨④⑤⑤⑧⑧② 쇠고기숙주덮밥 ⑤②잔멸치볶음 ②요거르트 ⑨배추김치
오후간식	찐감자+②우유	⑤②김가루채소주먹밥	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(③메밀차)	⑤⑥②잔치국수	①삶은달걀+②우유	253/13/79
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	410/20/203	455/18/190	417/18/133	419/19/196	438/21/255	

[illegible]