

요일	월	화	수	목	금	토
일자	1일(세계음식의 날-프랑스)	2일(싱겁데이)	3일(지방선거)	4일	5일	6일(현충일)
오전간식	수 박	참 외		오이+②⑤⑥치즈	사 과	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤팽이버섯된장국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯ 쇠고기라따뚜이볶음 ②리코타치즈 앙상추샐러드 +⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯오리엔탈드레싱 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ②저염무채국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯안동찜닭 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯유부청경채볶음 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찐국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육된장주물럭 ⑤⑥②미역무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑭달고탕 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱두부조림 ⑤⑥②상추무침 ⑨배추김치	
오후간식	②감자버터구이 +②우유	①②⑤⑥스틱빵+②우유		⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧⑨쌀국수	①②⑤⑥한케이크 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	444/19/235	443/18/202		413/18/179	445/18/252	
일자	8일	9일(싱겁데이)	10일	11일	12일(서울미래밥상)	13일
오전간식	당근+②⑤⑥치즈	바나나	사 과	⑤⑥시리얼+②우유	참 외	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱재육볶음 ②비름나물무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯저염쇠고기당면국 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯ 동그랑땡구이 ⑤⑥김자반볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱하이라이스 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 어묵브로콜리볶음 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤시금치된장국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱달걀새콤볶음 ⑤⑥②콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 새우살파프리카볶음 ②무나물 ⑨각두기	
오후간식	⑤⑥수제비	찐고구마+②우유	①삶은달걀+②우유	①⑤⑥⑫⑬채소튀김 +보리차	①②④⑤⑥소보로빵 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	404/18/183	441/20/211	451/20/236	416/18/208	454/20/219	
일자	15일	16일(싱겁데이)	17일	18일	19일(단오)	
오전간식	사과+②우유	멜론+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	참외+②우유	파프리카+②우유	
점심	⑤⑥잡곡밥 감자말은국 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송농 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 달복음탕 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 우영채조림 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤스크램블에그 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤두부된장국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ②탕합국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 오리두루치기 ⑤⑥②청포묵채소무침 ⑨배추김치	
오후간식	⑤⑥⑨②③백김치말이국수	⑤②③김가루주먹밥	①②⑤⑥카스텔라 +등굴레차	①②⑤⑥⑥채소전	찐단호박+오미자차	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	446/21/226	428/18/213	410/18/129	415/20/210	406/17/198	
일자	22일	23일(싱겁데이) 현장학습	24일 (생일잔치)	25일	26일 (현장학습)	
오전간식	⑤연두부+⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯양념장	당근+②⑤⑥치즈	멜 론	멜 론+②우유	참 외	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯유부맑은국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠불고기 ②깻잎순나물 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②저염미역국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 돈육채소찜 ①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 토마토달걀볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤들깨⑤⑥②미역국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱로제찜닭 ⑤⑥②새우살청경채볶음 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 달걀비 ⑤⑥②고사리들깨볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤열무된장국 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 쇠고기더라이프구이 ②브로콜리나물 ⑨각두기	
오후간식	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑧⑩크림스파게티	①②⑤⑥케이크+②우유	①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 물만두	①②④⑤⑥⑧⑩⑲ 롤빵 +④⑤②③③두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/19/258	428/20/166	421/19/252	419/20/235	428/20/200	
일자	29일(SMART UP 식재료)	30일(싱겁데이)	이달의 식단 안내			
오전간식	사과+②⑤⑥치즈	수박+②우유	<div>- <b>식단 감소는 필수사항이 아닙니다. 식단 감소 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 쇠나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기.</b></div> <div>- <b>6월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 ‘호두’입니다.</b> 가정통신문과 연계하여 ‘호두공국’을 제공하오니 참고 부탁드립니다.</div> <div>- <b>서울시와 함께하는 ‘서울미래밥상’</b>은 유류, 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.</div> <div>- <b>식품 알레르기 유발물질:</b> ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잔 ㉔참깨 (⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥상 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제물이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 <b>추가 표기</b>하시기 바랍니다.</div> <div>- <b>떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.</b></div>			
점심	⑤⑥잡곡밥 배추맑은국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육바비큐찜 오이초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송농 ⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 달고기 ②숙주나물 ⑨각두기				
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑤②②매일국수	⑤②잔멸치채소주먹밥				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/16/133	432/18/190				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	명태 (동태살)	
		배추	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산		
	쇠고기					함박스테이크			
	쇠고기라따뚜이볶음	쇠고기당면국	쇠고기채소볶음밥	쇠불고기	쇠고기데리야끼구이	돼지고기	쇠고기	닭고기	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산		
	콩(두부류)				콩(콩국수)	다랑어(가다랑어포)	다랑어(통조림참치)		
	두부조림	연두부맑은국	두부된장국	연두부*양념장	카레두부조림	호두콩국수	매밀국수	참치상추채소비빔밥	참치알리오올리오볶음밥
	국내산	국내산	국내산	국내산		사	미국/호주산	사	사

\* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원사지는 변경될 수 있습니다.

\* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 절소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(절소), 호주산 등

\* 음식명마다 위산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 위산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산) 등