



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 ②⑤⑥②④⑤② 쇠고기라따뚜이볶음 ②리코타치즈 양상추샐러드 +⑤⑥④⑤②④오리엔탈드레싱 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ③저염무채국 ⑤⑥⑧④⑤②④안동찜닭 ⑤⑥④⑤②④우부청경채볶음 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥④⑤②④달걀수육 돈육된장주물럭 ⑤⑥②미역무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑩닭곰국 ⑤⑥④⑤②④두부조림 ⑤⑥④상추무침 ⑨배추김치	
오후간식	②감자버터구이 +②우유	①②⑤⑥④스틱빵+②우유		⑤⑥⑧⑨⑤⑥④⑧②쌀국수	①②⑤⑥한케이크 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	683/27/361	681/26/311		635/26/276	684/26/387	
일자	8일	9일(싱겁데이)	10일	11일	12일(서울미래밥상)	13일
오전간식	당근+②⑤⑥치즈	바나나	사 과	⑤⑥시리얼+②우유	참 외	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤⑥④⑤②④계육볶음 ②비름나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑤②④저염쇠고기당면국 ①②⑤⑥④⑤② 동그랑땡구이 ⑤⑥김자반볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤②④하이라이스 ⑤⑥⑧④⑤⑥④⑧②④ 어묵브로콜리볶음 ②(저당)요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤시금치된장국 ⑤⑥④⑤②④달걀새콤볶음 ⑤⑥콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥④⑤②④ 새우살파프리카볶음 ②무나물 ⑨깍두기	
오후간식	⑤⑥수제비	찐고구마+②우유	①삶은달걀+②우유	①⑤⑥④⑤채소튀김 +보리차	①②④⑤⑥소보로빵 +②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	621/25/281	678/28/324	694/28/363	640/25/320	698/29/337	
일자	15일	16일(싱겁데이)	17일	18일	19일(단오)	20일
오전간식	사과+②우유	멜론+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	참외+②우유	파프리카+②우유	
점심	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥④⑤②④ 함박스테이크 ①⑤④⑤②④ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥④⑤②④닭볶음탕 ⑤⑥④⑤②④우영채조림 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤②④ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤스프램볼에그 ①⑤⑥④⑤②④과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤두부된장국 ⑤⑥④⑤②④돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ④향택국 ⑤⑥④⑤②④오리두루치기 ⑤⑥④청포묵채소무침 ⑨배추김치	
오후간식	⑤⑥④⑤②백김치말이국수	⑤⑥김가루주먹밥	①②⑤⑥카스텔라 +등굴레차	①②⑤⑥⑤채소전	찐단호박+오미자차	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	686/30/347	658/25/189	630/26/198	638/29/323	625/24/304	
일자	22일	23일(싱겁데이) 현장학습	24일 (생일잔치)	25일	26일 (현장학습)	27일
오전간식	⑤연두부+⑤⑥④⑤②④양념장	당근+②⑤⑥치즈	멜 론	멜 론+②우유	참 외	
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤연두부맑은국 ⑤⑥④⑤②④쇠불고기 ②깻잎순나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④저염미역국 ⑤⑥④⑤②④돈육채소찜 ①⑤⑥④⑤②④ 토마토달걀볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥④⑤②④미역국 ②⑤⑥④⑤②④로제찜닭 ⑤⑥④⑤②④새우살청경채볶음 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ②⑤⑥④⑤②④⑤②④달걀비 ⑤⑥고사리들깨볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤연두부된장국 ⑤⑥④⑤②④쇠고기데리야끼구이 ②브로콜리나물 ⑨깍두기	
오후간식	찐고구마+②우유	②⑤⑥④⑤크림스파게티	①②⑤⑥케이크+②우유	①②⑤⑥④⑤⑥④⑤⑥④⑤⑥④ 물만두	①②④⑤⑥④⑤⑥④⑤⑥④ +④⑤②③두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/27/397	659/28/256	699/30/332	644/28/362	658/28/308	
일자	29일(SMART UP 식재료)	30일(싱겁데이)	이달의 식단 안내			
오전간식	사과+②⑤⑥치즈	수박+②우유	- 식단 감소는 필수사항이 아닙니다. 식단 감소 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기 - 6월 님을 깨우는 SMART UP 식재료는 '호두'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호두콩국수'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, 제공에 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자트 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.			
점심	⑤⑥잡곡밥 배추맑은국 ②⑤⑥④⑤②④ 돈육바비큐볶음 오이초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥④⑤②④돼지불고기 ②숙주나물 ⑨깍두기				
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑤②④메밀국수	⑤②잔멸치채소주먹밥				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	625/23/204	665/26/292				

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	명태 (동태살)
	배추	고춧가루					
국내산	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	메밀국수	참치상추채소비빔밥 참치알리오올리오볶음밥
국내산	국내산	국내산	국내산		산	미국/호주산	산

\* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

\* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 한국, 캐나다 등)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

\* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

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