



원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/젖소)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산
	오징어	식육 및 수산물 가공품						
		치킨 (닭고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	참치캔 (다랑어)	돈까스 (돼지고기)			
국산	국내산	국내산	원양	국산				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.								

①날류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 달걀류가 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의를 주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 일부 식단에 한 제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

※**영양제:** 나트륨 저장 메뉴 ▪ **일일요식안:** 당 저장 메뉴 ▪ **서울미래밥상:** 유류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영·유아 주의 식품 ▪ **◎초록색:** 탄소 저장 신메뉴 ▪ **노랑형광판:** 3·5세와 다른 메뉴
- 금요일 오전간식 호랑이요구르트 등의 경우 저장식품을 제공해 주시기 바랍니다.
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.



▶ **알레르기 유발 식품 표시** : 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.
 ▶ 알레르기는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적 등으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ▶ 일부 식단에나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

▶ **식단안내 사항** : ▶ **식염분** : 나트륨 저장 매뉴 ▶ **당일양식** : 당 저장 매뉴 ▶ **사육미리배상** : 육류가공식품 제한 매뉴 ▶ **영양** : 주의 식품 ▶ **오류** : 탄소 저장 신매뉴 ▶ **노량형광판** : 1·2세와 다른 매뉴
 ▶ **금요일 오전간식** : 호랑야구르트의 경우 **저당** 제품을 제공해 주시기 바랍니다.
 ▶ **이미지 출처** : 미리캔버스의 자료를 사용하에 디자인되었습니다.
 ▶ 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.





일자/요일			< 이달의 식재료 >		1(수)		2(목)		3(금)		4(토)			
저 녁	농 산 물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박			쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 미역오이냉국⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨			
	수 산 물	갭오징어, 전복, 임연수												
	과 일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두			바나나		호상요구르트②		오렌지		치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)					389/15		452/18		390/17		437/21			
일자/요일			6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)	
저 녁		쌀밥 들깨두부국⑤ 달걀찜① ★건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ ★삼치살볼로냐조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		쌀밥 무찜국⑤⑥ 소고기채소구이⑤⑩ 팽이버섯버터구이② 배추김치⑨		★달걀굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨		쌀밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑫⑫ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		오이		복숭아⑩		호상요구르트②		참외		치즈②		
	열량(kcal)/단백질(g)	446/22		428/18		422/18		443/17		405/16		449/12		
일자/요일			13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금) 제헌절		18(토)	
저 녁		쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 미카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 양배추생채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★닭살버터구이②⑤ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨				★황태찜국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		파프리카		오렌지		호상요구르트②				치즈②		
	열량(kcal)/단백질(g)	453/21		404/19		408/18		437/24				443/29		
일자/요일			20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)	
저 녁		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박찜국⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 모듬샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨		안매운비건마파두부덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소샤브샤브국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		당근		복숭아⑩		호상요구르트②		바나나		치즈②		
	열량(kcal)/단백질(g)	450/20		381/19		445/19		425/18		382/10		458/18		
일자/요일			27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
저 녁		쌀밥 ★북어찜국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미역오이냉국 ★가자미살조림⑤⑥ 팽이버섯버터볶음② 배추김치⑨		쌀밥 ★수제비국⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨		소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨				
	저녁간식	호상요구르트②		파프리카		오렌지		호상요구르트②		바나나				
	열량(kcal)/단백질(g)	411/17		410/16		391/18		461/16		382/15				
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기			
	국내산		국내산		국내산		국산		국산		국산			
	식육 및 수산 가공품													
	너비아니 (돼지고기, 소고기)		떡갈비구이 (돼지고기, 소고기)		참치캔 (다랑어)		동그랑땡 (돼지고기)							
	국산		국산		원양		국산							
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.													
식단 안내 사항	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													