

작성자: 영양팀

요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5
오전 간식	호상요구르트②	●참외 우유②		●자른토마토⑫ 치즈②	●파인애플
점심	백미밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음⑤⑥⑫ 구이김 백김치⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨		●차조밥 달걀국① 소고기마늘중볶음⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	단호박범벅①⑤*메밀차③	모듬어묵탕⑤⑥		카레우동 ②⑤⑥⑫⑬⑭	♣잔멸치주먹밥⑤⑥
열량/단백질	407/19 kcal/g	423/21 kcal/g		446/21 kcal/g	396/15 kcal/g
	8	9		10(국없는날)	11
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●사과 우유②	양송이스프②	●데친당근 치즈②	●참외
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑫ 취나물된장무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ ♣삼치조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 백김치⑨	자장덮밥②⑤⑥⑫⑬⑭ 찐만두①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨ ●바나나	참쌀현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ ♣자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	●찐감자 * 보리차	채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리)	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	수박화채②	키스타라①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	447/18 kcal/g	437/18 kcal/g	442/15 kcal/g	409/19 kcal/g	412/17 kcal/g
	15	16	17	18	19
오전 간식	호상요구르트②	●파인애플 우유②	미숫가루②④⑤⑥	●데친브로콜리 치즈②	●멜론
점심	백미밥 안매운김치우부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑫ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 백김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑫⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑫ 두부숙갓무침⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	●찐고구마 * 옥수수차	감자부추전⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	수제블루베리우유②
열량/단백질	444/21 kcal/g	418/17 kcal/g	494/22 kcal/g	444/21 kcal/g	430/19 kcal/g
	22	23	24(국없는날)	25	26♥생일식단♥
오전 간식	쌀과자 * 우유②	●참외 우유②	미숫가루②④⑤⑥	●오이 치즈②	●수박
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기숙주덮밥⑤⑥⑫ (선택:송농) 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨ ●바나나	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑫ 감자볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑫ ◆돈가스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 비름나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	●찐단호박 * 우영차	잔치국수⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	물만두 ①⑤⑥⑫⑬⑭	케이크①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	423/17 kcal/g	419/17 kcal/g	492/20 kcal/g	425/24 kcal/g	443/21 kcal/g
	29	30	★기호표시안내★		
오전 간식	호상요구르트②	●사과 우유②			
점심	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 백김치⑨	참쌀현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치⑨			
오후 간식	●찐감자 * 현미차	우영주먹밥⑤⑥			
열량/단백질	438/19 kcal/g	436/17 kcal/g			

- 자연간식 (과일, 채소, 전서류)
- ♣ 영아 섭취시 주의
- ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시
- ▶ 대체메뉴
- 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴
- 서울시 공공급식 사업 (월 2회)

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
		쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	한우	국내산	국내산	배추·열매·야채·복합 포함	고춧가루	두부류	콩비지	삼치
◆	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품	훈제오리	돈가스	너비아니							
	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기						
	국내산	국내산	국내산	국내산						
알레르기 유발식품 표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑳젓

작성자: 영양팀

요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5
오전 간식	● 건블루베리 호상요구르트②	● 참외 우유②		● 자른토마토⑩ 치즈②	● 파인애플
점심	백미밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 달걀양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 달걀국① 소고기마늘중볶음⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼무된장국⑤⑥ ◆ 훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	단호박범벅①⑤*메밀차③	모듬어묵탕⑤⑥		카레우동 ②⑤⑥⑩⑬⑭	♣ 잔멸치주먹밥⑤⑥
열량/단백질	607/27 kcal/g	614/30 kcal/g		655/30 kcal/g	609/24 kcal/g
8	시리얼⑤ * 우유②	9		10(국없는날)	11
오전 간식	● 사과 우유②	● 사과 우유②	양송이스프②	● 데친당근 치즈②	● 참외
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ ♣ 삼치조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	자장된밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 찜만두①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨ ● 바나나	참살현미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ♣ 자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	● 찐감자 * 보리차	채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리)	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	수박화채②	바람떡 * 우유②
열량/단백질	651/26 kcal/g	636/25 kcal/g	644/21 kcal/g	597/27 kcal/g	599/24 kcal/g
15	16	17	18	19	
오전 간식	♣ 건크랜베리 호상요구르트②	● 파인애플 우유②	미숫가루②④⑤⑥	● 데친브로콜리 치즈②	● 멜론
점심	백미밥 안매운김치유부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ ◆ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	● 찐고구마 * 옥수수차	감자부추전⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	수제블루베리우유②
열량/단백질	680/30 kcal/g	601/25 kcal/g	669/30 kcal/g	650/30 kcal/g	607/27 kcal/g
22	23	24(국없는날)	25	26♥생일식단♥	
오전 간식	● 참외 우유②	● 참외 우유②	● 오이 치즈②	● 수박	
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기숙주된밥⑤⑥⑬ (선택:송늬) 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ ● 바나나	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑬ ◆ 돈가스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	● 찐단호박 * 우영차	잔치국수⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	물만두 ①⑤⑥⑩⑬⑭	케이크①②⑤⑥ * 우유②
열량/단백질	615/25 kcal/g	608/25 kcal/g	667/27 kcal/g	622/35 kcal/g	646/31 kcal/g
29	30	★기호표시안내★			
오전 간식	♣ 건블루베리 호상요구르트②	● 사과 우유②			
점심	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨			
오후 간식	● 찐감자 * 현미차	우영주먹밥⑤⑥			
열량/단백질	643/26 kcal/g	634/25 kcal/g			

- 자연간식 (과일, 채소, 견과류)
- ♣ 영아 섭취시 주의
- ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시
- ▶ 대체메뉴
- 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 (서울시 공공급식 사업 (월 2회))

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
	◆ 가공식품	쌀(백미·현미·잡쌀 포함)	한우	국내산	국내산	배추김치, 양배추김치, 고춧가루	두부류	콩비지	삼치	국내산
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	◆ 훈제오리	돈가스	너비아니							
	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기						
	국내산	국내산	국내산	국내산						
알레르기 유발식품 표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑳갯