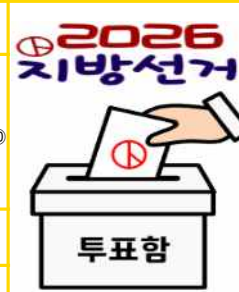



요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	토 6(현충일)
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(멜론) 우유②		●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(오렌지)	
점심	기장밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 구이김치 백김치	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 백김치		채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	찰쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ ▶◆훈제오리구이 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후 간식	▶◆잔달보박매달차③	모듬어묵탕⑤⑥		카레우동 ②⑤⑥⑫⑱⑳	♣잔멸치주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	(▶)378/19 kcal/g	423/21 kcal/g		446/21 kcal/g	396/15 kcal/g	

요일	8	9	10(국없는날)	11	12	13
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(사과) 우유②	미숫가루②④⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(참외)	두부과자①②⑤⑥ 우유
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물된장무침⑤⑥ 백김치	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ ▶두부조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 백김치	자장뽕밥②⑤⑥⑩⑮⑱ 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑱ 백김치 ●신선과일(바나나)	찰쌀현미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ ♣자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치	칼국수⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	(▶)◆자연식찐감자*보리차	채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리)	빵류(모닝빵①②⑤⑥) (딸기잼)우유②	수박화채②	해물수제비볶음⑤⑥⑨	●채소스틱(파프리카)
열량/단백질	▶447/18 kcal/g	437/18(▶443/12) kcal/g	▶508/17 kcal/g	409/19 kcal/g	397/17 kcal/g	321/15 kcal/g



요일	15	16	17	18	19	20
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(파인애플) 우유②	단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(키위)	●신선과일(배)
점심	찰쌀현미밥 안매운김치유부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑭ 근대무침⑤⑥ 백김치	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 백김치	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김자반⑤ 백김치	흑미밥 무채국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 두부숙갓무침⑤⑥ 백김치	열무비빔밥⑤⑥⑨ &달걀후라이①⑤ 쪽파장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	(▶)◆자연식찐고구마옥수수차	감자부추전⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑱⑳	수제블루베리우유②	▶◆자연식찐고구마옥수수차
열량/단백질	▶444/21 kcal/g	418/17(▶419/17) kcal/g	452/19 kcal/g	444/21 kcal/g	430/19 kcal/g	343/13 kcal/g

요일	22	23	24(국없는날)	25♥생일식단♥	26	27
오전 간식	쌀과자 * 우유②	●신선과일(참외) 우유②	▶미숫가루②④⑤⑥	●신선과일(수박)	●신선과일(수박)	바나나쉐이크②
점심	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치	차조밥 채개장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	소고기숙주뽕밥⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치 ●신선과일(오렌지)	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑮ ◆돈가스(소스) ①⑤⑥⑩⑫⑱ 비름나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운김치돈육볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	♣해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 호박잎들깨국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	●자연식찐다호박*우영차	잔치국수⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	빵류(카스테라②⑤⑥)*우유②	수수부꾸미⑤	자른삶은달걀① 보리차
열량/단백질	423/17 kcal/g	419/17 kcal/g	▶492/2 kcal/g	443/21 kcal/g	390/15 kcal/g	343/18 kcal/g

요일	29	30	★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆		
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(배) 우유②			구분	1-2세	3-5세
점심	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기불고기 ⑤⑥⑫⑱ 콩나물당근무침⑤⑥ 백김치	찰쌀현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치			열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
오후 간식	●자연식찐감자*현미차	우영주먹밥⑤⑥			단백질	20(g/일)	25(g/일)
열량/단백질	438/19 kcal/g	436/17 kcal/g			음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴 → 식단별 제공 열량 단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산				
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국내산	국내산	국내산	
	김치		콩	수산물		◆	훈제오리	동그랑땡	너비아니	돈가스
배추·양파·이·블등 포함		고춧가루	두부류		가공	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기
국내산		국내산	국내산	국내산	식품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 야황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳ 찹	

요일	월 1	화 2	수 3(전국동시지방선거)	목 4	금 5	토 6(현충일)
오전 간식	(▶)건과일(건블루베리) 호상요구르트 ²	●신선과일(멜론) 우유 ²		●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	●신선과일(오렌지)	
점심	기장밥 순두부맑은국 ^{5⑥⑨} 닭살양배추볶음 ^{5⑥⑬} 구이김 김치(깍두기 ⁹)	흑미밥 감자양파국 ^{5⑥} 돈육새송이버섯조림 ^{5⑥⑩} 열갈이나물 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)		차조밥 달걀국 ^{1⑤⑥} 소고기미늘종볶음 ^{5⑥⑬⑭} 참나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥(찰쌀현미밥) 열무된장국 ^{5⑥} ▶◆훈제오리구이 숙주나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	
오후 간식	(●)자연식(찐다호박)*머미차 ⁵	모듬어묵탕 ^{5⑥}		카레우동 2⑤⑥⑫⑬⑭	♣잔멸치주먹밥 ^{5⑥}	
열량/단백질	607/27 kcal/g	614/30 kcal/g		655/30 kcal/g	609/24 kcal/g	

8	9	10(국없는날)	11	12	13	
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	▶미숫가루 ^{2④⑤⑥}	●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	●신선과일(참외)	두부과자 ^{1②⑤⑥} 우유	
점심	수수밥 미역국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑩} 취나물된장무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 들깨시래기국 ^{5⑥} ▶두부조림 ^{5⑥} 도토리묵*양념장 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	자장뚝배기 ^{2⑤⑥⑩⑬⑭} 찐만두 ^{1⑤⑥⑩⑬⑭⑯} 김치(배추김치 ⁹) ●신선과일(바나나)	찰쌀현미밥 소고기묵국 ^{5⑥⑬} ♣자른메추리알어묵조림 ^{1⑤⑥} 깻잎나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	차조밥 팽이버섯맑은국 ^{5⑥⑥} 닭살양념구이 ^{5⑥⑬} 고구마줄기볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	칼국수 ^{5⑥} ◆동그랑땡 ^{1⑤⑥⑩} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	▶자연식(찐다호박)*머미차	채식잡채 ^{5⑥} (시금치, 당근, 느타리)	빵류(모닝빵 ^{1②⑤⑥}) (딸기잼)우유 ²	수박화채 ²	해물수제비볶음 ^{5⑥⑨}	●채소스틱(파프리카)
열량/단백질	▶651/26 kcal/g	▶645/17kcal/g	644/21(▶691/23)kcal/g	597/27 kcal/g	611/26kcal/g	458/22 kcal/g

15	16	17	18	19	20	
오전 간식	(▶)건과일(건크랜베리) 호상요구르트 ²	●신선과일(파인애플) 우유 ²	단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	●신선과일(키위)	●신선과일(배)
점심	찰쌀현미밥 안매운김치유부국 ^{5⑥⑨} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑬} 근대무침 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)	수수밥 맑은콩나물국 ^{5⑥} 돈육바삭불고기 ^{5⑥⑩} 양배추수삼&쌈장 ^{4⑤⑥} 김치(깍두기 ⁹)	닭살파프리카볶음밥 ^{5⑥⑬} 미소장국 ^{5⑥} 오이무침 ^{5⑥} 김자반 ⁵ 김치(배추김치 ⁹)	흑미밥 무채국 ^{5⑥} ◆너비아니구이 ^{5⑥⑩⑭} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 애호박맑은국 ^{5⑥} 돈육갈비찜 ^{5⑥⑩} 두부숙감무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	열무비빔밥 ^{5⑥⑨} &달걀후라이 ^{1⑤} 쪽파장국 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)
오후 간식	(▶)자연식(찐다호박)우유수차	감자부추전 ^{5⑥}	빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	토마토스파게티 2⑤⑥⑫⑬⑭⑯	수제블루베리우유 ²	▶햇케이크 ^{1②⑤⑥} 우유 ²
열량/단백질	680/30 kcal/g	▶604/25kcal/g	659/28kcal/g	650/30 kcal/g	607/27(▶677/30)kcal/g	491/19 kcal/g

22	23	24(국없는날)	25♥생일식단♥	26	27	
오전 간식	쌀과자 * 우유 ²	▶미숫가루 ^{2④⑤⑥}	●신선과일(수박)	●신선과일(수박))	바나나쉐이크 ²	
점심	흑미밥 콩가루배춧국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑬} 가지나물 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)	차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부데리야끼구이 ^{5⑥} 시금치나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	소고기숙주뚝배기 ^{5⑥⑬} 브로콜리무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹) ●신선과일(오렌지)	백미밥 닭가슴살미역국 ^{5⑥⑬} ◆돈가스(소스) 1⑤⑥⑩⑫⑬ 비름나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 아욱된장국 ^{5⑥} 안매운김치돈육볶음 ^{5⑥⑨⑩} 청포묵무침 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)	♣해물굴소스볶음밥 ^{5⑥⑨⑫⑬} 호박잎들깨국 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연식(찐다호박)*우유차	잔치국수 ^{5⑥}	빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	빵류(케이크 ^{1②⑤⑥})*우유 ²	수수부꾸미 ⁵	자른삶은달걀 ¹ 보리차
열량/단백질	615/25 kcal/g	608/25 kcal/g	▶667/27kcal/g	646/31(▶634/31)kcal/g	600/22(▶634/23) kcal/g	483/30kcal/g

29	30	★기호표시안내★			◆ 1일 섭취 권장량 ◆							
오전 간식	(▶)건과일(건블루베리) 호상요구르트 ²	●신선과일(배) 우유 ²			●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)	구분	1-2세	3-5세			
점심	차조밥 다시마양파국 ^{5⑥} 소고기불고기 ^{5⑥⑫⑬} 콩나물당근무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	찰쌀현미밥 참나물된장국 ^{5⑥} 돼지고기수육 ^{5⑥⑩} 새콤무생채 김치(배추김치 ⁹)			♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)			
오후 간식	●자연식(찐감자)*현미차	우영주먹밥 ^{5⑥}			◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				단백질	20(g/일)	25(g/일)
열량/단백질	▶643/26 kcal/g	634/25 kcal/g			▶	대체메뉴						
열량/단백질					음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전간식+점심+오후간식 한계입니다.					
					서울미래발전	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표					

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기			
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국내산	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우	외국산					
표시	김치		콩	수산물		◆	훈제오리	동그랑땡	너비아니	돈가스	
	배추·얼얼이 불독 포함		고춧가루	두부류	오징어	◆	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품 표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳잣	