

요일	월	화	수	목	금	토
	31	★기호표시안내★				1
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 우유②	● 자연간식 (과일, 계소, 편서류) ♣ 영아 섭취 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	🍴 김치와 파두기는 국내산 재료와 과일로 만든 “저염식” 으로 제공됩니다. 🍴 유제품은 [매일유업]을 이용하고 있으며 [상하 목장 유기농 우유]를 먹습니다. 🍴 무기질과 비타민 제공을 위한 신선한 과일 & 채소 등이 주 3회 이상 간식 으로 제공 됩니다. 🍴 급식재료는 [CJ프레시웨이] 에서 매일 새벽 안전한 식재료로 제공받고 있습니다.	●신선과일(자른씨없는포도)	달걀양파덮밥①⑤⑥ 백단무지무침 배추김치⑨	
점심	백미밥 달걀파국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨					햇케이크①②⑤⑥ 우유② 357/11 kcal/g
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차					
열량(kcal) 단백질(g)	452/19 kcal/g					
	3	4 서울미래밥상	5 국없는날	6	7	
오전 간식	시리얼⑤ 우유②	●신선과일(바나나) 우유②	옥수수스프② 조각식빵①②⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 영어치즈②	●신선과일(멜론)	흑임자죽
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭바싹불고기⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 파두기⑨	잡쌀현미밥 수제비국⑤⑥ 새우살크림소스볶음②⑤⑨ 김치반⑤ 배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송송 찐만두①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기느타리볶음⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박돈육찌개⑤⑥⑩ 달걀굴소스조림⑤⑥⑮⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	◆참치볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 옥수수차	무채소전⑤⑥ (당근, 느타리, 양파)	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	냉메밀국수③⑤⑥	핑거마들렌①②⑤⑥ 우유②	●신선과일(복숭아⑪) 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	429/17 kcal/g	458/19 kcal/g	458/19 kcal/g	452/18 kcal/g	392/19 kcal/g	369/17 kcal/g
	10	11	12	13	14(말복)	15
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(자른자두) 우유②	당근죽	●채소스틱(파프리카) 영어치즈②	●신선과일(수박)	
점심	백미밥 복어채미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 양배추숙합&쌈장④⑤⑥ 파두기⑨	차조밥 채계장⑤⑥ ♣자른배추리얼계첩조림 ①⑤⑥⑫ 열무나물무침⑤⑥ 파두기⑨	소고기소보리비빔밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ ●신선과일(바나나)	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 반계탕⑮ 어묵조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 우영차	안매운김치말이국수 ⑤⑥⑨	우유스티빙①②⑤⑥ 우유②	밤새우주먹밥⑤⑥⑨	흑미식빵②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	430/20 kcal/g	429/18 kcal/g	505/18 kcal/g	411/22 kcal/g	424/17 kcal/g	
	17	18 서울미래밥상	19 국없는날	20	21	22
오전 간식		●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	미숫가루②④⑤⑥	●채소스틱(데진당근) 영어치즈②	●신선과일(참외) 동글레자	쌀과자 우유②
점심		수수밥 콩가루배죽국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤ ⑥⑧⑫ 파두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 송송 ♣잔멸치볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 파두기⑨	차조밥 두부양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	달걀우동①⑤⑥ 양배추피클 파두기⑨
오후 간식		채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리)	카스테라①②⑤⑥ 우유②	들깨갈국수⑤⑥	옥수수식빵①②⑤⑥ 우유②	●신선과일(배)
열량(kcal) 단백질(g)		438/14 kcal/g	449/23 kcal/g	401/19 kcal/g	466/19 kcal/g	274/10 kcal/g
	24	25	26	27	28	29
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(복숭아⑪) 우유②	양송이죽⑤⑥	●채소스틱(데진브로콜리) 영어치즈②	●신선과일(키위) 우유②	●채소스틱(오이)
점심	백미밥 어묵무국⑤⑥ 닭고기장독육이⑤⑥⑮ 팥잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육파마볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기양념밥&양념장⑤⑥⑮ 시금치맑은국 달걀찜① 배추김치⑨ ●신선과일(사과)	차조밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 파두기⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 파두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑮	후레쉬변①②⑤⑥ 우유②	물만두 ①⑤⑥⑩⑮⑮	김가루주먹밥⑤⑥	우유미숫가루②④⑤⑥
열량(kcal) 단백질(g)	436/20 kcal/g	465/20 kcal/g	468/20 kcal/g	424/20 kcal/g	412/17 kcal/g	340/15 kcal/g

원산지 표시	밥 · 죽 · 누룽지		김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
	쌀 (백미 · 현미 · 잡쌀포함)		배추(얼갈이 · 봄동포함)		고춧가루	구이/볶음/찜	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	두부류
	국내산		국내산	국내산	국	국내산					
	◆가공식품		참치 가다랑어 원양산								
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣	

요일	월	화	수	목	금	토				
	31					1				
오전 간식	쌀과자	표기(●) : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 썬서류 등) 무기질과 비타민 제공을 위한 신선한 과일& 채소 등이 주 3회 이상 간식으로 제공됩니다. 급식재료는 [CJ프레시웨이] 에서 매일 새벽 안전한 식재료로 제공받고 있습니다.				사과				
점심	소고기당근무른밥⑩					달걀노른자양파무른밥①				
오후 간식	달걀노른자죽①					당근죽				
열량(kcal)/ 단백질(g)	217/8					206/5				
	3	4	5	6	7	8				
오전 간식	콩나물죽⑤	바나나	옥수수죽	영아용치즈② 데진브로콜리스틱	멜론	흑임자죽				
점심	닭살배주무른밥⑮	두부파프리카무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기느타리버섯무른밥⑩	치즈애호박무른밥②	두부팽이버섯무른밥⑤				
오후 간식	단호박매쉬	양파죽	오이죽	다시마죽	고구마죽	바나나				
열량(kcal)/ 단백질(g)	172/7	167/4	259/7	226/10	184/4	179/5				
	10	11	12	13	14(말복)	15				
오전 간식	호상요구르트②	자두	당근죽	영아용치즈② 데진파프리카스틱	수박					
점심	치즈양배주무른밥②	달걀노른자숙주무른밥①	소고기무른밥⑩	두부참나물무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮					
오후 간식	감자매쉬	감가루죽	우영죽	아욱죽	지즈죽					
열량(kcal)/ 단백질(g)	183/7	186/5	221/7	221/9	147/7					
	17	18	19	20	21	22				
오전 간식		사과	단호박죽	영아용치즈② 데진당근스틱	참외	쌀과자				
점심		두부시금치무른밥⑤	닭살무른밥⑮	소고기근대무른밥⑩	두부감가루무른밥⑤	달걀노른자양배주무른밥①				
오후 간식		브로콜리죽	잔멸치죽	콩나물죽⑤	감자죽	멜론				
열량(kcal)/ 단백질(g)		173/5	222/12	229/10	164/5	188/5				
	24	25	26	27	28	29				
오전 간식	호상요구르트②	바나나	양송이죽	영아용치즈② 데진브로콜리스틱	배	오이죽				
점심	닭살갯잎무른밥⑮	치즈감자무른밥②	소고기시금치무른밥⑩	닭살다시마무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑩	두부양파무른밥⑤				
오후 간식	고구마매쉬	열무죽	달걀노른자스크램블①	가지죽	우거지죽	팽이버섯죽				
열량(kcal)/ 단백질(g)	202/8	170/4	216/8	212/10	181/6	201/5				
원산지 표시	밥 · 죽 · 누룽지		육류			콩류				
	쌀(백미 · 현미 · 잡쌀 포함)		소고기		닭고기		두부류			
	국내산		국내산한우		국내산		국내산			
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣