

일자/요일		기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기	1(수)국업DAY	2(목)	3(금)일당오십DAY
오전간식			●참외	씨리얼&우유②	●사과
점심			쌀밥 소고기카레⑤⑥⑩ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육목살채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식			★삶은달걀①/우유②	들기름막국수③⑤⑥/보리차	★증편/우유②
열량(kcal)/단백질(g)			446/19	409/18	392/14
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)서울미래밥상	9(목)	10(금)
오전간식	●오이스틱/요구르트②	●수박	●잘게 자른 토마토②/치즈②	우유미숫가루②⑤	소고기근대죽⑩
점심	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑩ 맑은두부국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭살소금구이⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥/등굴레차	치즈빵①②⑥/우유②	★●찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	396/15	446/19	461/17	404/19	452/15
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)♥Birthday♥	16(목)	17(금)제헌절
오전간식	●잘게자른포도/치즈②	옥수수수프②⑥	●참외	씨리얼&우유②	
점심	차조밥 들깨버섯탕⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기뭇국⑩ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 깍두기⑨	
오후간식	잔멸치채소수먹밥⑤ 옥수수차	소보로빵①②④⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	토마토스파게티/보리차 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	
열량(kcal)/단백질(g)	410/15	520/19	409/16	443/18	
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)서울미래밥상
오전간식	●당근스틱/요구르트②	누룽지죽	●복숭아⑪	우유미숫가루②⑤	●수박
점심	수수밥 미역국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은감자국 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 호박잎된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돈육청경채조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 복어채뭇국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/등굴레차	포도잼샌드위치①②⑥/우유②	★●찐고구마/우유②	칼국수⑥	모닝빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	396/14	449/16	404/14	414/16	397/15
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	●잘게자른방울토마토② 치즈②	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&우유②	●참외
점심	쌀밥 돈육카레⑤⑥⑩ 달걀국① 김구이 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 두부구이⑤ 배추김치⑨	기장밥 돈육짜장⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/보리차	카스테라①②⑥/우유②	★●찐감자/우유②	간장비빔국수⑤⑥/옥수수차	★구운달걀①/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	423/17	475/17	384/14	428/14	404/19

“서울미래밥상”

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산(한위)	국내산				국내산		
	돈까스		오징어												
	돼지고기: 국내산		국내산												
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다. 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.															

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.