

(1~2세 일반간식형)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일			1(수)국없DAY	2(목)	3(금)일당오십DAY	4(토)
오전간식			●자두	씨리얼&우유②	●사과	
점심			쌀밥 소고기카레⑤⑥⑩ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육목살채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	
오후간식			★살은달걀① 우유②	들기름막국수③⑤⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			446/19	409/18	392/14	
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)서울미래밥상	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	소고기근대죽⑩	●토마토⑩ 치즈②	우유미숫가루②⑤	●참외	
점심	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑦ 맑은두부국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코를술로①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	애플바케전①⑤⑥ 동굴레차	마들렌①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	잔치국수⑤⑥	치즈빵①②④ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	396/15	446/19	393/16	436/15	452/15	
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절	18(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	옥수수수프②④ (옥수수죽)	●수박	씨리얼&우유②		
점심	차조밥 들깨버섯탕⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물우침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찜쌀밥 순살삼계탕⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 깍두기⑨		
오후간식	전멸치채소구이밥⑤ 옥수수차	소보로빵①②④⑥ 우유②	버터감자구이② 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 보리차		
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	25(토)중복
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●복숭아⑩	우유미숫가루②⑤	●수박	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ ★매추리알장조림①⑤⑥ 애플바나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은감자국 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드⑦ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 호박알된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 가지미조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 복어채된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	편만두⑤⑥⑩ 동굴레차	포도잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐고구마 우유②	칼국수④	모닝빵①②④ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	396/14	449/16	404/14	405/16	397/15	
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	●잘게자른방울토마토⑩ 치즈②	모듬채소숙⑤⑥	●바나나	씨리얼&우유②	●복숭아⑩	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑦⑩ 삼색달걀찜① 전멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트②	흑미밥 맑은애박국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 보리차	카스테라①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차	★구운달걀① 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	408/18	499/22	402/19	424/15	395/16	

"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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기
바랍니다.
* ⑩야생산란류는 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	순두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/목우) 외국산	한우	한우	국내산	국내산	국내산
	돈까스		오징어		고등어							
	국내산		국내산		국내산							