

the KIDS 식단안내 사항

- the KIDS 식단은 아래의 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. (참고: 2025년 한국인영양섭취기준)

구분	theKIDS 하루제공 열량(kcal)	하루 권장 단백질(g)(기준량)	기준: 하루 권장 열량(kcal)(기준량)
영아 식단(씨앗반, 새싹반)	720~810kcal	20g	900kcal
유아 식단(잎새반, 열매반)	1120~1260kcal	25g	1,400kcal

※ the KIDS에서는 직장어린이집의 특성을 반영하여 1일 열량권장량의 80~90%를 제공하고 있습니다.

- 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소를 주3회 이상 제공하고 있습니다.
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬수 있도록 매일 1회이상의 유제품군(우유,치즈,요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

● 메뉴 조리법 및 연령별 식단제공시 유의사항 안내

메뉴		영아(씨앗반,새싹반) 식단제공 시 유의사항	유아(잎새반,열매반) 식단제공 시 유의사항
밥류	잡곡밥	★ 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	★ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	★ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	★ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의) ★ 작게 썰거나, 다진 고기 활용하여 조리	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의)
	생선	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의
	해물	- 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	- 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
	난류	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드·쌈채소	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 식도에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	- 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	- 2cm 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
	박두기	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	★ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	★ 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	★ 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 ★ 조랭이떡이 저작 및 소화 어려우므로 주의 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ theKIDS는 2학기부터 떡 제공	★ 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	★ 3x3cm 정도 크기로 제공	★ 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	★ 만 1~2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)	★ 알레르기 원아 확인 후 제공 ★ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 펍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 펍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식
	물·음료	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인

※ 참고자료: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침 內 유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 7월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2	3
오전간식			유기농우리쌀씨리얼 &유기농우유②	한우삼색섞음밥⑤⑥⑩ 당근스틱	참치채소죽⑤⑥
점심	● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. - 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.		국없는날 돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫ 송농 우리밀치킨텐더①⑤⑥⑩ 미나리유부무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	보리밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살버터구이②⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 콩나물국⑤⑥ 닭다리살당면조림⑤⑥⑩ 파프리카채볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)			680/24	636/24	499/19
오후간식			리코타토마토샐러드②⑤⑥⑫ & 오리엔탈드레싱	우리밀소금빵①②⑤⑥ 유기농우유②	키워 유기농그릭요거트②
저녁			차조밥 한우미역국⑤⑥⑩ 친환경겨우목조림⑤⑥ 피망멸치볶음⑤⑥⑨ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 한우우영조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 맑은아귀탕⑤⑥ 돼지고기파파두부⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)		* 7월식단 평균 열량(Kcal)/단백질(g) =1126/43	431/13	561/19	502/12
	6	7	8	9	10
오전간식	한우부추죽⑤⑥⑩ 유기농치즈②	전복김가루섞음밥⑤⑥⑩	브로콜리크림스프②⑥ &유기농콘푸레이크	유부채소죽⑤⑥	닭고기삼색섞음밥⑤⑥⑩ 오이스틱
점심	현미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지고기숙주조림⑤⑥⑩ 양송이버섯당근볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 두부배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	차조밥 동태살무국⑤⑥ 날치알달걀찜①⑤⑥ 탕평채⑤⑥⑩ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[멕시코음식체험의날] 찰쌀밥 멕시코식맑은닭곰탕⑤⑥ 한우퀘사디아⑤⑥⑩ 4색야채피클⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어브로콜리치즈볶음 ②⑤⑥⑩⑫ 친환경소시지감자조림 ⑤⑥⑩ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	542/27	609/18	659/18	526/20	647/24
오후간식	크림파스타②⑤⑥ 유기농감귤주스	찐고구마 유기농우유②	바나나 유기농요거트②	만두탕수⑤⑥⑩ 유기농우유②	이색이티떡 유기농우유②
저녁	찰쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 시금치당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 어린이해물탕⑤⑥⑨⑩ 닭다리살오븐구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 감자대파국⑤⑥ 토마토소스돼지고기조림 ⑤⑥⑩⑫ 모닝콜로리볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 호박나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 열갈이나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)	481/12	479/23	476/19	542/22	468/20
	13	14	15	16	17
오전간식	돼지고기호박섞음밥⑤⑥⑩ 당근스틱	대구살삼색죽⑤⑥ 유기농치즈②	양송이크림스프②⑥ &크루통①②⑤⑥	한우채소섞음밥⑤⑥⑩	
점심	찰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 한우감말랭이볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 팽이버섯달걀국⑤⑥ 돼지고기우영조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[건강하게 여름나기 초복특식] 찰쌀밥 어린이삼계탕⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥ 복숭아양상추샐러드②⑤⑥⑩⑪ &그릭요거트드레싱 팍두기/백팍두기 수박	보리밥 어린이청국장찌개⑤⑥⑩ 연어살크림소스구이②⑤⑥ 상추오렌지무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	제한절
열량(Kcal)/단백질(g)	700/23	409/21	649/35	677/25	
오후간식	참외 유기농요거트②	새우미나리전⑤⑥⑨ 유기농사과배주스	구운감자 유기농우유②	스위트밀크롤①②⑤⑥ 유기농우유②	
저녁	현미밥 친환경겨우목국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑩ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 한우얼갈이된장국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤⑥ 감자반 저염토마토김치⑨⑫/백김치	차조밥 친환경유부무국⑤⑥ 돼지고기된장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	찰쌀밥 전복콩나물국⑤⑥⑩ 한우부리채소간장조림⑤⑥⑩ 들깨참나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	
열량(Kcal)/단백질(g)	456/20	614/34	483/21	572/21	

the KIDS 7월 식단표 (유아식단: 앞새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	20	21	22	23	24
오전간식	돼지고기삼색썰임밥⑤④⑩	친환경오트밀단호박죽②⑤④ 오이스틱	유기농과일푸레이크 &유기농우유②	닭고기채소죽⑤④⑩ 유기농치즈②	유부김가루썰임밥⑤④
점심	현미밥 근대국⑤④ 갈비양념한우무조림⑤④⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 친환경유부맑은국⑤④ 돼지고기감치볶음⑤④⑩ 가지나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[7월의 신메뉴] 차조밥 낙지무국⑤④ 버섯소스닭고기구이②⑤④⑩ 팻잎나물무침⑤④ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 우리밀만두국⑤④⑩ 임연수순살양념조림⑤④ 취나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 두부감자국⑤④ 훈제오리부추볶음①⑤④⑩ &허니머스타드 들기름무나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	580/24	454/20	567/23	506/23	634/20
오후간식	구운달걀① 유기농우유②	고구마찰떡 유기농우유②	과일화채②	미니쌀국수⑤④	메론 유기농요거트②
저녁	참쌀밥 미역된장국⑤④ 닭고기카레볶음 ②⑤④⑩⑫⑬⑭⑮ 키위치커리무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 육개장⑤④⑩ 두부강정⑤④ 시금치당근무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 달걀찜국⑤④ 한우바삭불고기⑤④⑩ 숙나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 호박된장국⑤④ 돼지고기청경채볶음⑤④⑩ 표고당근밤조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	한우볶음밥⑤④⑩ 팽이버섯미소국⑤④ 매추리알계첩볶음①⑤④⑩ 구이김 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	525/23	582/23	500/11	618/26	579/22
	27	28	29	30	31
오전간식	참치김가루썰임밥⑤④	한우채소죽⑤④⑩ 파프리카스틱	야채크림스프②④ &유기농국물푸레이크	돼지고기표고버섯죽⑤④⑩ 유기농치즈②	닭고기삼색썰임밥⑤④⑩
점심	참쌀밥 시금치된장국⑤④ 한우양배추볶음⑤④⑩ 우엉채당근조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/배추김치	수수밥 순두부새우탕⑤④⑨ 닭다리살치즈오븐구이 ②⑤④⑩ 배근샐러드⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 감자양파된장국⑤④ 돼지고기동파국⑤④⑩ 친환경맛살콩나물무침⑤④⑧ 팍두기/백팍두기	보리밥 대구살미역국⑤④ 삼색연두부말걸침①⑤④ 친환경소시지채소볶음⑤④⑩ 저염토마토김치⑨⑫/배추김치	참쌀밥 한우무된장국⑤④⑩ 크림새우②⑤④⑨ 도토리묵오이초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	635/17	538/24	597/15	615/26	608/27
오후간식	우리밀유자머핀①②⑤④ 유기농우유②	오꼬노미야끼②⑤④⑦ 유기농우유②	사과 유기농그릭요거트②	푸실리파스타샐러드⑤④⑩⑫ &오리엔탈드레싱	단호박찜 유기농우유②
저녁	현미밥 콩나물국⑤④ 매실된장연어살구이⑤④ 양상추오리엔탈샐러드⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 호박맑은국⑤④ 돼지고기팻잎볶음⑤④⑩ 고구마조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	차조밥 한우사브사브국⑤④⑩ 닭다리살계첩조림⑤④⑩⑫⑬ 미역줄기볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 열무된장국⑤④ 한우대파구이⑤④⑩ 영양부추무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 팽이버섯유부국⑤④ 돼지고기장독볶음⑤④⑩ 열무나물⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	572/16	614/37	516/24	517/21	508/21

● 기타 사항

☆ 7월의 신메뉴는 "버섯소스닭고기구이" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 썰임밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가지미-미국산, 대구-러시아산, 달고나-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 달걀새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-앞다리살(외국산, 미국, 캐나다, 스페인 등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 납작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(명태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 7월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2	3
오전간식	● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. - 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.		유기농우리쌀씨리얼 & 유기농우유②	한우삼색섞음밥⑤⑥⑩ 당근스틱	참치채소죽⑤⑥
점심			[국없는날] 돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫ 송농 우리밀치킨텐더①⑤⑥⑨ 미니리유부무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	보리밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살버터구이②⑤④ 오이사과무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼다리살당면조림⑤⑥⑩ 파프리카들깨볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)			476/17	445/20	349/13
오후간식			리코타토마토샐러드②⑤⑥⑫ & 오리엔탈드레싱	우리밀소금빵①②⑤⑥ 유기농우유②	키워 유기농그릭요거트②
저녁			차조밥 한우미역국⑤⑥⑩ 친환경어묵조림⑤⑥ 피망멸치볶음⑤⑥⑦ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 한우우영조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 맑은아귀탕⑤⑥ 돼지고기파파두부⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)			302/9	393/13	352/9
	6	7	8	9	10
오전간식	한우부추죽⑤⑥⑩ 유기농치즈②	전복김가루섞음밥⑤⑥⑩	브로콜리크림스프②⑥ & 유기농콘푸레이크	유부채소죽⑤⑥	닭고기삼색섞음밥⑤⑥⑩ 오이스틱
점심	현미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지고기숙주조림⑤⑥⑩ 양송이버섯당근볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 두부배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	차조밥 동태살무국⑤⑥ 날치알달걀찜①⑤⑥ 당면채⑤⑥⑩ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[멕시코음식체험의날] 참쌀밥 멕시코식맑은닭곰탕⑤④ 한우퀘사디아⑤⑥⑩ 4색야채피클⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어브로콜리치즈볶음 ②⑤⑥⑦ 친환경소시지감자조림 ⑤⑥⑩ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/단백질(g)	379/19	426/13	461/12	368/14	453/17
오후간식	크림파스타②⑤⑥ 유기농감귤주스	찐고구마 유기농우유②	바나나 유기농요거트②	만두탕수⑤⑥⑩ 유기농우유②	우리밀아침빵①②⑤⑥ 유기농우유②
저녁	참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ 시금치당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 어린이해물탕⑤⑥⑦⑩ 돼다리살오븐구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 감자대파국⑤⑥ 토마토소스돼지고기조림 ⑤⑥⑩⑫ 모닝콜로리볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 호박나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/단백질(g)	337/8	335/16	333/13	379/15	331/14
	13	14	15	16	17
오전간식	돼지고기호박섞음밥⑤⑥⑩ 당근스틱	대구살삼색죽⑤⑥ 유기농치즈②	양송이크림스프②⑥ & 크루통①②⑤⑥	한우채소섞음밥⑤⑥⑩	제한절
점심	참쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 한우감말랭이볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 팽이버섯달걀국⑤⑥ 돼지고기우영조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[건강하게 여름나기 초복특식] 참쌀밥 어린이삼계탕⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥ 복숭아양상추샐러드②⑤⑥⑪ & 그릭요거트드레싱 팍두기/백팍두기 수박	보리밥 어린이청국장찌개⑤⑥⑩ 연어살크림소스구이②⑤⑥ 상추오렌지무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	
열량(Kcal)/단백질(g)	490/16	286/15	454/24	474/18	
오후간식	참외 유기농요거트②	새우미니리전⑤⑥⑦ 유기농사과배주스	구운감자 유기농우유②	스위트밀크롤①②⑤⑥ 유기농우유②	
저녁	현미밥 친환경어묵볶국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑩ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 한우얼갈이된장국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤⑥ 감자반 저염토마토김치⑨⑫/백김치	차조밥 친환경유부무국⑤⑥ 돼지고기된장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 전복콩나물국⑤⑥⑩ 한우부리채소간장조림⑤⑥⑩ 들깨참나물무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	
열량(Kcal)/단백질(g)	319/14	430/24	338/14	400/15	

the KIDS 7월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	20	21	22	23	24
오전간식	돼지고기삼색썰임밥⑤④⑩	친환경오트밀단호박죽②⑤④ 오이스틱	유기농과일푸레이크 &유기농우유②	닭고기채소죽⑤④⑩ 유기농치즈②	유부김가루썰임밥⑤④
점심	현미밥 근대국⑤④ 갈비양념한우무조림⑤④⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 친환경유부맑은국⑤④ 돼지고기감자볶음⑤④⑩ 가지나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	[7월의 신메뉴] 차조밥 낙지무국⑤④ 버섯소스닭고기구이②⑤④⑩ 팻잎나물무침⑤④ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 우리밀만두국⑤④⑩ 임연수순살양념조림⑤④ 취나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 두부감자국⑤④ 훈제오리부추볶음①⑤④⑩ &허니머스타드 들기름우나물⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	406/17	318/14	397/23	354/16	444/14
오후간식	구운달걀① 유기농우유②	우리밀시몬가스테라①②⑤④ 유기농우유②	과일화채②	미니쌀국수⑤④	메론 유기농요거트②
저녁	참쌀밥 미역된장국⑤④ 닭고기카레볶음 ②⑤④⑩⑫⑬⑭ 키위치커리무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	수수밥 육개장⑤④⑩ 두부강정⑤④ 시금치당근무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 달걀찜국⑤④ 한우바삭불고기⑤④⑩ 숙주나물무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	보리밥 호박된장국⑤④ 돼지고기청경채볶음⑤④⑩ 표고당근밤조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	한우볶음밥⑤④⑩ 팽이버섯미소국⑤④ 매추리알케첩볶음①⑤④⑩ 구이김 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	367/16	441/17	350/8	433/18	405/15
	27	28	29	30	31
오전간식	참치김가루썰임밥⑤④	한우채소죽⑤④⑩ 파프리카스틱	야채크림스프②④ &유기농국물푸레이크	돼지고기표고버섯죽⑤④⑩ 유기농치즈②	닭고기삼색썰임밥⑤④⑩
점심	참쌀밥 시금치된장국⑤④ 한우양배추볶음⑤④⑩ 우엉채당근조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/배추김치	수수밥 순두부새우탕⑤④⑨ 닭다리살치즈오븐구이 ②⑤④⑩ 배근샐러드⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 감자양파된장국⑤④ 돼지고기동파국⑤④⑩ 친환경맛살콩나물무침⑤④⑩ 팍두기/백팍두기	보리밥 대구살미역국⑤④ 삼색연두부말걸①⑤④ 친환경소시지채소볶음⑤④⑩ 저염토마토김치⑨⑫/배추김치	참쌀밥 한우무된장국⑤④⑩ 크림새우②⑤④⑨ 도토리묵오이초무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	444/12	377/17	418/10	430/18	426/19
오후간식	우리밀유자머핀①②⑤④ 유기농우유②	오교노미야끼②⑤④⑦ 유기농우유②	사과 유기농그릭요거트②	푸실리파스타샐러드⑤④⑩ &오리엔탈드레싱	단호박찜 유기농우유②
저녁	현미밥 콩나물국⑤④ 매실된장연어살구이⑤④ 양상추오리엔탈샐러드⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 호박맑은국⑤④ 돼지고기팻잎볶음⑤④⑩ 고구마조림⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	차조밥 한우사브샤브국⑤④⑩ 닭다리살계첩조림⑤④⑩⑫⑬ 미역줄기볶음⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	참쌀밥 열무된장국⑤④ 한우대파구이⑤④⑩ 영양부추쌈무침⑤④ 저염토마토김치⑨⑫/백김치	흑미밥 팽이버섯유부국⑤④ 돼지고기장독볶음⑤④⑩ 열무나물⑤④ 팍두기/백팍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	400/11	430/26	361/17	362/15	355/15

● 기타 사항

☆ 7월의 신메뉴는 "버섯소스닭고기구이" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 썰임밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가지미-미국산, 대구-러시아산, 달고나-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 달걀새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-앞다리살(외국산, 미국, 캐나다, 스페인 등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 납작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(영태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

