

7월 현대홈키즈어린이집 식단표

작성사: 김주연영양사						
구분	월	화	수	목	금	
오전간식	▲단계급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.		1 단호죽	2 전주식콩나물국밥①⑤⑦	3 소고기채소죽⑤⑥⑨	
	점심	※ 상기 메뉴는 식사재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 열도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식에 해당합니다. ※ ※ 늦은 6시 이후 하원하는 아이들을 위해 상하목장우유를 별도로 제공합니다. ※ ※ 유제품 알레르기 원성의 경우 원유유 대신 무지방우유를 제공하여 식단에 제공합니다.(별도 표기하지 않음).	간소고기치나물영양밥⑥ 가조우식장국⑤	귀리밥 통태살숙깃국⑤⑥	단호박찰밥 미역미소국⑤	
		두부양념조림⑤⑥	등심돈까스⑤⑥⑨/소스⑤⑥⑩	닭봉데리야끼조림⑤⑥⑧		
		무미김	과일샐러드④⑤⑥ (알-소스제거식)	대파숙주무침⑤		
1-2세	배추김치⑧/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	백김치⑨		
3-4세	오렌지	바나나	367/7 452/11	387/7 554/11	포도	350/10 519/15
오후간식 1			허니버터김치구이②⑤/원유유② (알-원김치)	간장비빔국수③⑤⑥	단팥빵②③⑤⑥/원유유② (알-후도그)	
열량/단백질			109/4 212/5	212/5	228/4	
오전간식	6 어니언스프②③⑤⑥⑧/조각식빵①②⑤⑥ (알-우리쌀시리얼)	7 계란물만두국①⑤⑥⑧	8 현살생선채소죽	9 팽이버섯된장죽⑤⑥	10 흑미밥/소고기무국⑤⑦	
	차조밥	현미밥	카레라이스말밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑭	종국쌀밥	보리밥	
	콩가루맑은열무국⑤⑥	청국장찌개⑤⑥	맑은미역국⑤	맑은콩나물국⑤	해물순두부국⑤⑦⑩	
	소고기장독묵이⑤⑥⑧	아귀살조림⑤⑥	크린베리멸치볶음⑤⑥	돈육김치조림⑤⑥⑧	알본식닭무조림⑤⑥⑧	
점심	팽이버섯계란부침①⑤	비타민나물⑤⑥/ 구운김	연두부양념장⑤⑥	단호박샐러드①⑤	정경채나물⑤ (1-2세-정경채볶음) 열무김치⑥⑧/백김치⑨	
	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨		
	키위	대추토마토샐	사과	수박	블루베리	
	606/24	612/19	593/13	573/14	612/20	
오후간식 1	김가루멸치주먹밥⑤/옥수수차	치킨가라아케①⑤⑥⑧/원유유② (1-2세-달걀샐러드⑤⑥⑧)	편고구마/원유유②	냉모밀소배③⑤⑥	햇도그①②⑤⑥⑧⑩/원유유②	
열량/단백질	212/4	194/19	124/4	189/5	123/5	
오전간식	13 누룽지죽/백김치⑨	14:미래밥상	15:초복	16	17:제현철	
	혼합산죽밥⑤	녹두밥	전복버섯죽⑩	기장밥/오징어김치국⑤⑥⑨		
	알갈이된장국⑤⑥	콩비지찌개⑤⑥⑧	찰보리밥	수수찰밥		
	소고기불고기⑤⑥⑧	삼치살조림⑤⑥	돈육정경채볶음⑤⑥⑧	혼제오리부추찜②⑤⑥		
점심	참나물무침⑤ (1-2세-참나물볶음⑤) 각두기⑨/백김치⑨	당근감자채볶음⑤/구운김	미역양파초무침⑤⑥	오이배무침⑤		
	참외	오렌지	키위	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	
	409/11	300/9	381/11	371/14	394/15	
	585/16	429/13	545/16	531/20		
오후간식 1	김밥채소섞음밥①⑤⑥⑧/원유유②	유부무용⑤⑥	수박우유취제②/스트링치즈②	미니콜호떡②⑤⑥/원유유② (알-원냉사)		
열량/단백질	256/9	208/4	103/4	165/6		
오전간식	20	21	22:중식채식데이	23	24	
	시금치수제비국⑤⑥	깃타락죽②⑧ (알-우유채거식)	유슬리/원유유②	파슬리크림스프②③⑤⑥⑧⑩/모닝빵①②⑤⑥ (알-우리쌀시리얼)	새우살채소죽⑤⑨	
	흑미밥	토마토참쌀밥⑩	마파두부콩소스말밥⑤⑥⑧	찰보리밥	녹두밥	
	어묵갈국국⑤	돈육김치찌개⑤⑥⑧	맑은콩나물국⑤	소고기미역국⑤⑨	우거지갈비탕⑤⑥⑧	
점심	함박스테이크⑤⑥⑧⑩/버섯소스⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑧	가자미구이⑤⑥	매추리알조림①⑤⑥⑧	해물두릅완자전①⑤⑥⑧	
	유자청양상추샐러드⑤⑥	양배추나물⑤	김부각	삼색샐러드⑤⑥⑧	숙주미나리나물⑤	
	배추김치⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	
	파인애플	바나나	참외	수박	키위	
1-2세	305/7	309/13	359/8	356/10	394/15	
3-5세	437/11	442/19	513/12	509/15	563/26	
오후간식 1	고구마튀김⑤⑥/원유유② (1-2세-편고구마)	편만두⑤⑥⑧/원유유②	애호박전①⑤⑥/보리차	진지국수⑤⑥	단호박찜/원유유②	
열량/단백질	145/4	127/6	178/5	215/5	120/6	
오전간식	27	28	29	30	31	
	연두부&양념장⑤⑥/당근스틱	달걀숙주죽⑩	스크림볼에그①/원유유②	귀리밥/김치계란국①⑤	소고기양송이죽⑤⑩	
	기장밥	수수찰밥	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥	조각사리태볶음⑤	현미찰밥	
	근대국⑤⑥	경상도소고기국⑤⑥⑧	가조우식장국⑤	황태두부국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	
점심	몽골리언버섯⑤⑥⑧	임연수어구이⑤⑥	토마토소스미트볼조림⑤⑥⑧⑩⑫	참새먹는오삼불고기⑤⑥⑧⑩ (1-2세-돈육간장불고기⑤⑥⑧⑩)	논꽃치즈말밥②⑤⑥⑧ (알-치즈제거식) 키나물볶음⑤⑥ (1-2세-참깨씨치즈나물볶음⑤⑥⑧⑩) 각두기⑨/백김치⑨	
	사과오이초무침⑤	숙깃나물⑤	마늘쫄면간장볶음⑤⑥	양배추찜/쌈장⑤⑥		
	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨		
	자두	사과	키위	대추토마토샐	바나나	
1-2세	335/11	342/11	291/7	387/10	398/9	
3-5세	479/16	489/16	423/11	544/15	569/14	
오후간식 1	까르보나라스파게티 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭	햇케익①②⑤⑥/원유유② (알-원빵)	참치마요주먹밥②⑤⑥/옥수수차 (알-참치채소주먹밥)	들기름매일국수③⑤⑥	미니치즈롤인①②⑤⑥/원유유② (알-우리쌀과자)	
열량/단백질	221/8	200/3	222/5	178/4	175/7	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥알가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					
원산지 표시	※ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 닭(알),참깨,밤,누룽지,죽,흑미,현미) -국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 알갈이알갱이:알갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불용질알갱이:알갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부-콩-국내산, 찜조기:국내산, 녹차:국내산, 형태,통제:라사아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 전미:제:오징어-패륜수, 오징어:실제:오징어-패륜수, 우두,미:베르날산, 어귀살:국내산, 코다리:형태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양파:미국산, 양파:미국산, 콩나물:국내산, 콩나물					