

7 월 식 단 표 [만 3-5 세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
			1	2	3
오전간식			 블루베리	누룽지야채죽	 바나나
점 심	 식품알레르기 표시안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자		홍국찰쌀밥 북어달걀국① 마파두부⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑦ 배추김치	차수수밥 청국장찌개⑤⑥ 오리대파불고기 감귤치커리무침 홍시깍두기	백미밥 감자국 갈치구이 애호박당근볶음 백김치
열량/단백질/칼슘			485 / 9 / 195	500 / 11 / 200	490 / 10 / 190
오후간식			짜장면 ⑤⑥⑩	소고기소보로볶음밥⑤⑥	시폰케이크①②⑤⑥& 고칼슘우유②
	6	7	8 (생일축하)	9	10
오전간식	시금치스프②⑤⑥⑬⑭⑮& 우유식빵①②⑤⑥	소고기버섯죽⑩	참외	적채스틱&검은콩두유⑤	방울토마토⑫
점 심	흑미밥 떡국①⑤⑥⑬ 순살방어조림 단호박타락묵무침② 홍시깍두기	완두콩밥⑤ 모듬어묵국⑤⑥ 로제찜닭⑫⑬ 크랜베리멸치볶음 배추김치	백미밥 미역국 한방돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침 배추김치	칼슘썩삭강황밥 맑은홍합탕⑩ 비엔나케찹조림⑤⑥⑩ 미역줄기팽이버섯 배추김치	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥⑬ 야채듬뿍카레라이스 한입김말이튀김⑤⑥ 홍시깍두기
열량/단백질/칼슘	510 / 11 / 205	485 / 10 / 195	500 / 11 / 190	495 / 10 / 210	475 / 8 / 180
오후간식	삼색물만두⑤⑥⑩⑧	백설기&미숫가루⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫	새우살버터굴소스볶음밥⑨	호떡①⑤⑥& 고칼슘우유②
	13	14	15 제철데이 "초복"	16	17
오전간식	단호박크림스프②⑤⑥⑬⑭⑮ & 버터롤빵①②⑤⑥	전복죽⑤⑩	수박 	그레놀라&플레인요거트②	 제헌절 [헌법을 제정, 공포한 것을 기념하는 국경일]
점 심	렌틸콩밥 된장찌개⑤ 소불고기⑤⑥ 오이사과무침 배추김치	귀리밥 다시마소고기탕국⑬ 생선까스①⑤⑥⑧ 어니언드레싱 숙주나물무침 배추김치	순살삼살닭죽①⑤ 미나밥 오미산적①⑤⑥⑩ 깍두기 녹여먹는레몬슬러쉬	현미밥 콩비지찌개⑤⑩ 해물숙주볶음⑤⑥⑨⑫⑬ 감자채볶음 배추김치	
열량/단백질/칼슘	500 / 11 / 195	485 / 10 / 205	470 / 9 / 180	495 / 11 / 200	
오후간식	깨끗말이하바①⑤⑥ &동굴레차	콘플레이크&우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑬	크림치즈후랑치시①②⑤ ⑥&고칼슘우유②	
	20	21	22	23	24
오전간식	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭⑮& 스틱브레드⑤⑥	참치죽	 토마토⑫	야채된장죽⑤⑥	멜론
점 심	찰흑미밥 참치김치찌개⑤ 사태감자조림⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 홍시깍두기	귀노아밥 백짬뽕국 양송이함박스테이크 오이송송무침 배추김치	압맥보리밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑦ 삼색냉채 홍시깍두기	잡곡밥 들깨순두부버섯탕⑤ 춘장달걀조림⑤⑥⑬ 가지무침 배추김치	발아현미밥 유부콩나물국⑤ 마늘종돈채볶음⑤⑥⑩ 건파래볶음 배추김치
열량/단백질/칼슘	495 / 10 / 190	510 / 11 / 205	485 / 10 / 200	495 / 10 / 195	485 / 10 / 190
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩&요구르트②	참쌀약과&고칼슘우유②	볶음우동⑤⑥⑩	백김치베이컨볶음밥⑩	크로와상①②⑥& 바나나우유②
	27	다문화연계 태국 	29	30	31
오전간식	당근생크림스프②⑤⑥⑬⑭⑮& 잡곡빵②⑤⑥⑬⑭⑮	야채달걀죽①	포도	스틱채소&짜먹는요거트②	수박
점 심	칼슘썩삭도마토찰쌀밥⑫ 사골곰국⑬ 새송이메추리알조림①⑤⑥ 참나물폰즈소스무침 배추김치	백미밥 오이냉국 푸팟퐁커리①⑤⑥⑧ 모닝글로리볶음⑤⑥⑩ 배추김치	홍국찰쌀밥 고사리육개장⑤⑥⑬ 치킨너겟&머스타드⑤⑥⑬ 탕평채 홍시깍두기	수수밥 새알미역국 미트소스두부조림⑤⑩⑫⑬⑭ 토마토참나물샐러드 배추김치	발아현미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 스크램블에그① 꼬들유자단무지무침 배추김치
열량/단백질/칼슘	500 / 11 / 200	495 / 10 / 195	510 / 11 / 190	485 / 10 / 200	475 / 8 / 180
오후간식	과일화채	증편&우리쌀식혜⑥	칼국수⑤⑥⑬	잔멸치주먹밥	미니딸기케이크①②⑤⑥ &고칼슘우유②

* 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준,2020)에 준하여 작성되었습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	비엔나:돈육(국내산)/ 함박: 돈육,우육(국내산)/ 베이컨(미국산) / 치킨너겟:계육(국내산)
	콩 (두부/비지)	오징어	통태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
	두부/순두부:대두:외국산 ,연두부:국산	중국	러시아산	중국	국산	생선까스:명태(러시아)/ 오미산적:맛살(연육:베트남)/

7 월 식 단 표 [만 1-2 세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
			1	2	3
오전간식			 블루베리	누룽지야채죽	 바나나
점 심	 식품알레르기 표시안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		홍국찹쌀밥 북어달걀국 ① 마파두부 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑦ 배추김치	차수수밥 청국장찌개 ⑤⑥ 오리대파불고기 감귤치커리무침 홍시깍두기	백미밥 감자국 갈치구이 애호박당근볶음 백김치
열량/단백질/칼슘			310 / 6 / 155	320 / 7 / 160	315 / 6 / 150
오후간식			짜장면 ⑤⑥⑩	소고기소보로볶음밥 ⑤⑥	시폰케이크 ①②⑤⑥& 고칼슘우유 ②
	6	7	8 (생일축하)	9	10
오전간식	시금치스프 ②⑤⑥⑬⑭⑮& 우유식빵 ①②⑤⑥	소고기버섯죽 ⑥	참외	적채스틱&검은콩두유 ⑤	방울토마토 ⑫
점 심	흑미밥 떡국 ①⑤⑥⑬ 순살방어조림 단호박타락묵무침 ② 홍시깍두기	완두콩밥 ⑤ 모듬어묵국 ⑤⑥ 로제찜닭 ⑫⑬ 크랜베리멸치볶음 배추김치	백미밥 미역국 한방돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침 배추김치	칼슘쫄쫄강황밥 맑은홍합탕 ⑩ 비엔나계찜조림 ⑤⑥⑩ 미역줄기팽이버섯 배추김치	백미밥 도토리묵냉국 ⑤⑥⑬ 야채듬뿍카레라이스 한입김말이튀김 ⑤⑥ 홍시깍두기
열량/단백질/칼슘	325 / 7 / 165	310 / 6 / 155	320 / 7 / 150	315 / 6 / 170	305 / 5 / 145
오후간식	삼색물만두 ⑤⑥⑩⑧	백설기&미숫가루 ⑤	토마토스파게티 ⑤⑥⑫	새우살버터굴소스볶음밥 ⑨	호떡 ①⑤⑥& 고칼슘우유 ②
	13	14	15 제철데이 "초복"	16	17
오전간식	단호박크림스프 ②⑤⑥⑬⑭⑮& 버터롤빵 ①②⑤⑥	전복죽 ⑤⑩	수박 	그레놀라&플레인요거트 ②	 제헌절 7월 17일 [헌법을 제정, 공포한 것을 기념하는 국경일]
점 심	렌틸콩밥 된장찌개 ⑤ 소불고기 ⑤⑥ 오이사과무침 배추김치	귀리밥 다시마소고기탕국 ⑥ 생선가스 ①⑤⑥& 어니언드레싱 숙주나물무침 배추김치	순살찹쌀닭죽 ①⑤ 미니밥 오미산적 ①⑤⑥⑩ 깍두기 녹여먹는레몬슬러쉬	현미밥 콩비지찌개 ⑤⑩ 해물숙주볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬ 감자채볶음 배추김치	
열량/단백질/칼슘	320 / 7 / 155	310 / 6 / 165	300 / 6 / 145	315 / 7 / 160	
오후간식	갯잎말이한바 ①⑤⑥ & 동굴레차	콘플레이크&우유 ②	궁중떡볶이 ⑤⑥⑬	크림치즈휘낭시에 ①②⑤ ⑥&고칼슘우유 ②	
	20	21	22	23	24
오전간식	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭⑮& 스틱브레드 ⑤⑥	참치죽	 토마토 ⑫	야채된장죽 ⑤⑥	멜론
점 심	찰흑미밥 참치김치찌개 ⑤ 사태감자조림 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 홍시깍두기	귀노아밥 백짬뽕국 양송이함박스테이크 오이송송무침 배추김치	압맥보리밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 순살고등어구이 ⑦ 삼색냉채 홍시깍두기	잡곡밥 들깨순두부버섯탕 ⑤ 춘장달걀조림 ⑤⑥⑬ 가지무침 배추김치	발아현미밥 유부콩나물국 ⑤ 마늘쫄면채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래볶음 배추김치
열량/단백질/칼슘	315 / 6 / 150	325 / 7 / 165	310 / 6 / 160	315 / 6 / 155	310 / 6 / 150
오후간식	핫도그 ①②⑤⑥⑩&요구르트 ②	참쌀약과&고칼슘우유 ②	볶음우동 ⑤⑥⑩	백김치베이컨볶음밥 ⑩	크로와상 ①②⑤⑥& 바나나우유 ②
	27	다문화연계 태국 	29	30	31
오전간식	당근생크림스프 ②⑤⑥⑬⑭⑮& 잡곡빵 ②⑤⑥⑬⑭	야채달걀죽 ①	포도	스틱채소&짜먹는요거트 ②	수박
점 심	칼슘쫄쫄마토찹쌀밥 ⑫ 사골곰국 ⑬ 새송이메추리알조림 ①⑤⑥ 참나물존즈소스무침 배추김치	백미밥 오이냉국 푸팟퐁커리 ①⑤⑥⑧ 모닝글로리볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치	홍국찹쌀밥 고사리육개장 ⑤⑥⑬ 치킨너겟&머스타드 ⑤⑥⑬ 탕평채 홍시깍두기	수수밥 새알미역국 미트소스두부조림 ⑤⑩⑫⑬⑭ 토마토참나물샐러드 배추김치	발아현미밥 물만둣국 ⑤⑥⑩ 스크램블에그 ① 꼬들유자단무지무침 배추김치
열량/단백질/칼슘	320 / 7 / 160	315 / 6 / 155	325 / 7 / 150	310 / 6 / 160	305 / 5 / 145
오후간식	과일화채	증편&우리쌀식혜 ⑥	칼국수 ⑤⑥⑬	잔멸치주먹밥	미니딸기케이크 ①②⑤⑥& 고칼슘우유 ②

* 식단작성 기준 : 만 1~2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 500mg)에 준하여 작성되었습니다

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	비엔나:돈육(국내산)/ 함박: 돈육, 우육(국내산)/ 베이컨(미국산) / 치킨너겟:계육(국내산)
	콩 (두부, 비지)	오징어	동태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
	두부/순두부:대두:외국산, 연두부:국산	중국	러시아산	중국	국산	생선가스:명태(러시아)/ 오미산적:맛살(연육:베트남)/

