

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우)국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치				돈까스			떡갈비			
가다랑어 :원양산				돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 *									
	⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 신혜빈

7월 식단표 (3-5세 죽식형)



일자		1[수]		2[목]		3[금]					
오전간식		▶7월 지구데이 “대구옛장조림”, “온두부찜”, “복숭아화채”		▶7월의 레시피 ★당근달걀샐러드 ★닭살채소덮밥 - QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요. 		참살닭죽⑮		울무죽		치즈채소죽②	
점심		▶7월 삼삼데이 “우영조림” “우영”의 칼럼이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.		기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 백김치		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음 백김치		백미밥 쇠고기묵국⑬ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치			
오후간식		▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		●방울토마토⑫ 우유②		●단호박찜 떠먹는요구르트②		●참외 감자오이샐러드①⑤			
열량/단백질				649/28		601/23		666/26			
일자		6[월]		7[화]		8[수]쌈삭데이		9[목]삼삼데이		10[금]	
오전간식		새우살죽⑨		쇠고기죽⑤⑥⑬		양배추죽		삼색영양죽⑤⑥		연두부죽⑤	
점심		수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑬ 시금치나물 백김치		백미밥 오이미역냉국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑬⑭ 무나물 백김치		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 백김치		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치		차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리아까조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		●수박 떠먹는요구르트②		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		●골드키위 옥수수치즈전②⑤⑥		잔치국수①⑤⑥⑬		●찜고구마 우유②	
열량/단백질		623/29		704/21		725/28		635/28		705/23	
일자		13[월]		14[화]		15[수] 초복		16[목]		17[금] 제헌절	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		게살죽①⑤⑥⑧		무된장죽⑤⑥		파프리카죽			
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 백김치		기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치		참살밥(추가) 닭백숙⑮ 어묵조림⑤⑥ 오이당탕이 백김치		수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주나물 백김치			
오후간식		●참외 우유②		●과일샐러드①⑤⑩⑬⑭		●씨없는포도 마들렌①②⑥		수제비⑥			
열량/단백질		614/20		705/21		729/24		685/25			
일자		20[월]		21[화]		22[수]여름캠프		23[목]지구데이		24[금]	
오전간식		가지죽		브로콜리두부죽⑤⑥		팽이버섯부추죽⑤⑥		녹두죽		김가루채소죽⑤⑥	
점심		차조밥 애호박새우전국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 백김치		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑬ 갯순나물⑤⑥ 백김치		쇠고기김가루주먹밥⑤⑬ 계란국① 돈까스①⑤⑥⑩ 단무지무침		백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구옛장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 백김치		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	
오후간식		★당근달걀샐러드①⑤ 우유②		●찜감자 우유②		●샤인머스켓		●수박화채②		●복숭아⑩ 우유②	
열량/단백질		698/26		663/22		624/24		623/27		651/29	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		참깨달걀죽①		누룽지채소죽		미역죽⑤⑥		참치죽		단호박죽	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑬ 얼무나물⑤⑥ 백김치		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑬ 오이된장무침⑤⑥ 백김치		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	
오후간식		●잘게썬편육수수 우유②		쌀식빵①②⑥ 우유②		●수박 떠먹는요구르트②		●찜고구마 우유②		●씨없는포도 쌀씨리얼+우유②	
열량/단백질		670/31		638/28		651/30		698/25		689/24	

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우)국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치				돈까스			떡갈비			
가다랑어 :원양산				돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 *									
	⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									