

일자	1[수]		2[목]		3[금]
오전간식	1 2 3 4		1 2 3 4		1 2 3 4
점심	1 2 3 4		1 2 3 4		1 2 3 4
오후간식	1 2 3 4		1 2 3 4		1 2 3 4
연장반	1 2 3 4		1 2 3 4		1 2 3 4
열량/단백질	1 2 3 4		1 2 3 4		1 2 3 4
일자	6[월]	7[화]	8[수]쌈삭데이	9[목]삼삼데이	10[금]
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑬	양배추죽	삼색영양죽⑤⑥	연두부죽⑤
점심	수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑬⑭ 무나물 백김치/배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑬ 달걀파국① 물만두⑤⑥⑬ 백김치/배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
오후간식	●참외 떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	●바나나 옥수수치즈전②⑤⑥	잔치국수①⑤⑥⑬	●찐고구마 우유②
연장반	치즈②	짜먹는요구르트②/바나나	우유②	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나
열량/단백질	436/20	478/15	468/18	413/18	478/16
일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금]
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	무된장죽⑤⑥	파프리카죽	제헌절
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥(추가) 삼계탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 백김치/배추김치⑨	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑬⑭⑮ 숙주나물 깍두기⑨	
오후간식	●복숭아 우유②	●과일샐러드①⑤⑥⑧⑨	●참외 마들렌①②⑥	수제비⑥	
연장반	우유②	모닝빵①②⑤⑥	미니약과①②⑤⑥/바나나	짜먹는요구르트②/바나나	
열량/단백질	419/14	458/13	471/15	445/16	
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]지구데이🌍	24[금]
오전간식	가지죽	브로콜리두부죽⑤⑥	팽이버섯부추죽⑤⑥	녹두죽	김가루채소죽⑤⑥
점심	차조밥 애호박새우전국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 백김치/배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑬ 무조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
오후간식	★당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●찐감자 우유②	●바나나 프렌치토스트①②⑤⑥	●수박화채②	●참외 우유②
연장반	모닝빵①②⑤⑥	치즈②	미니약과①②⑤⑥/바나나	우유②	짜먹는요구르트②/바나나
열량/단백질	474/18	454/16	452/16	405/17	443/20
일자	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	참깨달걀죽①	누룽지채소죽	미역죽⑤⑥	참치죽	단호박죽
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑬ 오이된장무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	★닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬⑭ 백김치/배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑬⑭ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 백김치/배추김치⑨
오후간식	●잘게썬찐옥수수 우유②	쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②	●참외 떠먹는요구르트②	●찐고구마 우유②	●수박 쌀씨리얼+우유②
연장반	짜먹는요구르트②/바나나	우유②	미니약과①②⑤⑥/바나나	모닝빵①②⑤⑥	치즈②
열량/단백질	458/21	465/19	451/21	477/18	468/17

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	국내산	국내산	국내산	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
가공품·농축산·수산물										
참치			돈까스				떡갈비			
가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

세종산울어린이집

7월 식단표 (만3-5세 즉식형)

일자	1[수]		2[목]		3[금]
오전간식	참쌀달죽 ¹⁵		울무죽		치즈채소죽 ²
점심	백미밥 들깨콩나물국 ^{5⑥} 쇠고기채소조림 ^{5⑥16} 브로콜리볶음 배추김치 ⁹ /백김치		기장밥 모듬버섯국 ^{5⑥} 파채돼지불고기 ^{5⑥10} 근대나물 깍두기 ⁹		백미밥 쇠고기무국 ¹⁶ 참치두부조림 ^{5⑥} 가지나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ /백김치
	●수박 우유 ²		●단호박찜 떠먹는요구르트 ²		●사과 감자오이샐러드 ^{1⑤}
	미니약과 ^{1②⑤⑥} /바나나		모닝빵 ^{1②⑤⑥}		짜먹는요구르트 ² /바나나
	649/28		601/23		666/26
연장반	남김없이 먹어 깨끗한 식판!! 지구 사랑의 첫걸음입니다.				
열량/단백질					
일자	6[월]		7[화]		8[수]썩썩데이
오전간식	새우살죽 ⁹		쇠고기죽 ^{5⑥16}		양배추죽
점심	수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음 ^{5⑥15} 시금치나물 깍두기 ⁹		백미밥 미역국 ^{5⑥} 두부스테이크 ^{5⑥1216} 무나물 배추김치 ⁹ /백김치		돈육짜장밥 ^{5⑥10} 달걀파국 ¹ 물만두 ^{5⑥10} 배추김치 ⁹ /백김치
	●참외 떠먹는요구르트 ²		핑거스틱빵 ^{1②⑤⑥} 우유 ²		●바나나 옥수수치즈전 ^{2⑤⑥}
	치즈 ²		짜먹는요구르트 ² /바나나		우유 ²
	623/29		704/21		725/28
연장반					
열량/단백질					
일자	13[월]		14[화]		15[수] 초복
오전간식	콩나물당근죽 ^{5⑥}		게살죽 ^{1⑤⑥⑧}		무된장죽 ^{5⑥}
점심	백미밥 아욱된장국 ^{5⑥} 채소달걀찜 ¹ 부추잡채 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ /백김치		기장밥 유부국 ^{5⑥} 쇠고기양배추볶음 ^{5⑥16} 참나물무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		참쌀밥(추가) 삼계탕 ¹⁵ 어묵조림 ^{5⑥} 오이탕탕이 배추김치 ⁹ /백김치
	●복숭아 우유 ²		●과일샐러드 ^{1⑤⑥1112}		●참외 마들렌 ^{1②⑥}
	우유 ²		모닝빵 ^{1②⑤⑥}		미니약과 ^{1②⑤⑥} /바나나
	614/20		705/21		729/24
연장반					
열량/단백질					
일자	20[월]		21[화]		22[수]
오전간식	가지죽		브로콜리두부죽 ^{5⑥}		팽이버섯두부죽 ^{5⑥}
점심	차조밥 애호박새우젓국 ⁹ 오리채소볶음 ^{5⑥} 청경채나물 배추김치 ⁹ /백김치		백미밥 양배추된장국 ^{5⑥} 쇠고기당면조림 ^{5⑥16} 깍두기 ⁹		백미밥 온도토리묵국 ^{5⑥} 달걀카레볶음 ^{5⑥15} 무조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ /백김치
	●복숭아 우유 ²		●과일샐러드 ^{1⑤⑥1112}		●참외 마들렌 ^{1②⑥}
	모닝빵 ^{1②⑤⑥}		치즈 ²		미니약과 ^{1②⑤⑥} /바나나
	698/26		663/22		700/25
연장반					
열량/단백질					
일자	27[월]		28[화]		29[수]
오전간식	참깨달걀죽 ¹		누룽지채소죽		미역국 ^{5⑥}
점심	백미밥 두부맑은국 ⁵ 돼지고기버섯볶음 ^{5⑥1018} 열무나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		수수밥 새우살양파국 ⁹ 쇠고기채소구이 ^{5⑥16} 오이된장무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ /백김치		★닭살채소덮밥 ^{1⑤⑥15} 들기름감자채국 ^{5⑥} 떡갈비구이 ^{5⑥1016} 배추김치 ⁹ /백김치
	●찜닭 우유 ²		●찜닭 우유 ²		●참외 떠먹는요구르트 ²
	짜먹는요구르트 ² /바나나		우유 ²		미니약과 ^{1②⑤⑥} /바나나
	670/31		685/28		651/30
연장반					
열량/단백질					
일자	30[목]		31[금]		32[토]
오전간식	참치죽		단호박죽		단호박죽
점심	차조밥 배추된장국 ^{5⑥} 돈육참스테이크 ^{5⑥1012} 애호박볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		백미밥 사각어묵국 ^{5⑥} 안매운마파두부 ^{5⑥10} 콩나물무침 ⁵ 배추김치 ⁹ /백김치		백미밥 사각어묵국 ^{5⑥} 안매운마파두부 ^{5⑥10} 콩나물무침 ⁵ 배추김치 ⁹ /백김치
	●수박 우유 ²		●참외 우유 ²		●참외 우유 ²
	모닝빵 ^{1②⑤⑥}		치즈 ²		치즈 ²
	698/25		689/24		

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