

일자	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	토마토슬라이스 ¹²	쇠고기죽 ^{5 6 13 16}	여름캠프 ‘캐치캐치!’ 썸머 워터파티’ 	두유 ⁵
점심	 [★ 7월 신메뉴] 피부를 건강하게 해주는 토마토를 활용한 토마토치즈마카로니 입니다. 국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)	쌀밥 애호박된장찌개 ^{5 6 13} 너비아니채소조림 ^{5 6 13 16} 콩나물무침 ^{5 13} 배추김치 ¹³	수수밥 두부김치국 ^{5 13} 치즈닭갈비 ^{2 5 6 13 15} 멸치볶음 ⁵ 배추김치 ¹³	채소볶음밥 ^{1 5} 유부맑은국 ^{5 13} 배추김치 ¹³
오후간식	찐고구마/우유 ²	어묵탕 ^{5 6 13}	수박 / 김밥	
열량 (kcal)	521	520	467	328
단백질 (g)	21.6	31.8	18.3	10.1

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수) 국없는날	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	오이스틱/짜먹는요구르트 ²	두부죽 ⁵	참외	당근죽	바나나	요구르트 ²
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{5 6 13} 미트볼데리야끼조림 ^{5 6 10 13} 새송이버섯볶음 ^{5 13} 배추김치 ¹³	기장밥 들깨미역국 ^{5 6 13} 오리불고기 ^{5 6 13} 양배추쌈&야기쌈장 ^{5 6 13} 깍두기 ¹³	하이라이스 ^{2 5 6 10} 채소달걀찜 ^{1 13} 배추김치 ¹³ 사과주스	찰쌀밥 근대된장국 ^{5 6 13} 돼지고기장조림 ^{5 6 10 13} 브로콜리들깨소스무침 ^{1 5 6} 깍두기 ¹³	쌀밥 쇠고기당면국 ^{5 6 13 16} 두부구이 ⁵ 청경채나물무침 ^{5 6 13} 배추김치 ¹³	냉메밀국수 ^{3 5 6 13} 춘권튀김 ^{5 6} 배추김치 ¹³
오후간식	유부우동 ^{5 6 13}	딸기잼식빵 ^{2 5 6} /두유 ⁵	구운감자 ⁵ /우유 ²	시리얼/우유 ²	김가루주먹밥/동글레차	
열량 (kcal)	533	580	599	577	593	350
단백질 (g)	18.1	22.1	21.3	24.0	22.9	13.8

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)-초복	16일(목)	17일(금)-제헌절	18일(토)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트 ²	참깨죽	수박	장국죽 ^{5 6 13 16}	모두가 지켜야 할 약속, 헌법 제헌절 	짜먹는요구르트 ²
점심	쌀밥 만둣국 ^{1 5 6 10 13} 오징어채소조림 ^{5 6 13 17} 애호박나물볶음 ^{5 9 13} 깍두기 ¹³	수수밥 미소국 ^{5 13} 쇠고기가지볶음 ^{5 6 13 16} 무나물무침 ¹³ 배추김치 ¹³	쌀밥 닭곰탕&소면 ^{6 13 15} 두부양념조림 ^{5 6 13} 건파래볶음 ⁵ 배추김치 ¹³	차조밥 콩나물국 ^{5 13} 돈가스 ^{1 5 6 10 12} 감자사과샐러드 ^{1 5} 깍두기 ¹³	달걀양파덮밥 ^{1 5 6 13} 김파국 ^{5 6} 배추김치 ¹³	
오후간식	스크램블에그 ^{1 2 5} /옥수수차	단호박찜/우유 ²	롤빵 ^{1 2 5 6} /우유 ²	토마토치즈마카로니 ^{2 5 6 12 13}		
열량 (kcal)	517	546	624	668		339
단백질 (g)	25.4	20.1	27.2	22.8		12.6

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수) 국없는날	23일(목)	24일(금) 단계절밥상	25일(토)-중복
오전간식	오이스틱/두유 ⁵	미역죽	자두	누룽지죽	참외	유아치즈 ²
점심	쌀밥 배추맑은국 ^{5 6 13} 떡갈비채소볶음 ^{5 6 10 13 16} 청포묵무침 ^{5 6} 깍두기 ¹³	찰쌀밥 순두부찌개 ^{1 5 13} 돈사태찜 ^{5 6 10 13} 참나물무침 ^{5 6 13} 배추김치 ¹³	쇠고기콩나물밥 &양념장 ^{5 6 13 16} 메추리알장조림 ^{1 5 6 13} 배추김치 ¹³ 요구르트 ²	기장밥 황태국 ^{5 6 13} 돈육청경채볶음 ^{5 6 10 13} 연근참깨소스무침 ^{1 5} 깍두기 ¹³	쌀밥 열무된장국 ^{5 6 13} 달걀짜장볶음 ^{5 6 13 15} 맛살샐러드 ^{5 6} 배추김치 ¹³	칼국수 ^{5 6 13} 배추김치 ¹³ 키위
오후간식	브로콜리채소전 ^{1 5 6 13} /동글레차	시리얼요거트 ²	멸치주먹밥 ^{5 6} /보리차	찐감자/미숫가루우유 ^{2 5}	핫케이크 ^{1 2 5 6} /우유 ²	
열량 (kcal)	502	560	546	679	568	217
단백질 (g)	24.7	23.2	20.4	25.9	24.9	8.6

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	당근스틱/요구르트 ²	애호박죽	바나나	양배추죽 ¹³	복숭아 ¹¹	[이달의 제철 식재료]
점심	쌀밥 감자맑은국 ^{5 6 13} 순살가지미조림 ^{5 6 13} 구이김 깍두기 ¹³	수수밥 맑은두부국 ^{5 6 13} 순살닭볶음탕 ^{5 6 13 15} 오이생채 배추김치 ¹³	쌀밥 쇠고기미역국 ^{5 6 16} 달걀말이 ^{1 5 13} 우영조림 ^{5 6} 깍두기 ¹³	차조밥 무맑은국 ¹³ 돈채파프리카볶음 ^{5 6 10 13 18} 어묵조림 ^{5 6 13} 배추김치 ¹³	쌀밥 단호박된장국 ^{5 6 13} 견과류두부강정 ^{5 6 12 13} 숙주나물무침 ¹³ 배추김치 ¹³	감자, 가지, 애호박, 열무, 오이, 수박, 자두, 참외, 복숭아, 오징어 등 단계절밥상 제철 식재료 (참외, 열무)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.
오후간식	간장비빔국수 ^{5 6 13}	과일화채 ²	찐고구마/우유 ²	카스테라 ^{1 2 6} /우유 ²	삶은달걀 ¹ /오렌지주스	
열량 (kcal)	492	475	564	681	451	
단백질 (g)	21.4	22.9	18.4	23.5	19.3	

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육 · 수산물 가공품							
	오징어	가자미	너비아니	어묵	미트볼	맛살	돈가스	떡갈비		
	국내산	미국산	국내산	냉동어육 원양산(태평양)	국내산	외국산	국내산	국내산		

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 계산판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈고의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.
 *만3세~5세를 기준으로 작성되었으며, 만1세~2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.
 *견과류는 아동에게 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공합니다.