

7월 고산세종 일반식(유아반)



요일 날짜	월 생일식단	화 견학식단	수 1	목 2	금 3	토 4
오전간식	해당일 오전간식 제공		토마토&요구르트②	수박	쇠고기죽⑬&요구르트②	두유⑤
점심	백미밥		백미밥	차조밥	백미밥	새우채소덮밥⑤⑥⑨
	소고기미역국		감자양파국	미역미소국⑤⑥	청경채된장국⑤⑥	달걀찐국①
	돼지갈비찜	꼬마김밥	해물완자전①⑤⑥⑦	닭살구이⑤⑥⑫	가자미조림	건파래무침⑤⑥
	상추사과무침	김밥(교사용)	견과류마늘종볶음	연근조림⑤⑥	숙주당근나물⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	생일케이크&우유		●(찐고구마)&(미숫가루)	교자만두튀김&쥬스	후라이드①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질 날짜	622/37		647/26	644/28	635/36	534/33
요일 날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	미역죽&요구르트②	견과류&요구르트②	수박	김가루참쌀죽①&요구르트②	두유⑤
점심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	게살볶음밥①⑤⑥⑧
	바지락순두부⑤⑥	오징어무국⑤⑥⑫	근대맑은국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	콩나물국⑤	수제비국⑥
	제육아찌볶음②⑤⑥⑩⑫	옥수수달걀찜①	명태가스/타르소스⑤⑥	소고기파프리카잡채/꽃뽕⑤⑥	안동찜닭⑤⑥⑫	치커리무침
	열무나물⑤⑥	비름나물⑤⑥	우엉채조림⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	고구마순나물⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	증편&우유②	볶음우동⑤⑥&●수박	●(찐단호박)&(보리차)③	삶은달걀&유기농쥬스⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질 날짜	622/22	610/24	647/31	619/35	616/23	533/19
요일 날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	누룽지죽&요구르트	●채소떡&요구르트②	●천도복숭아		두유⑤
점심	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥		달걀간장비빔밥①⑤⑥
	김치유부국⑤	시래기된장국⑤⑥	닭곰탕⑫	미소된장국		두부맑은국⑤
	돈육장조림⑤⑥⑫	오리양파구이⑤	간장한입두부조림⑤⑥	햄스테이크소스①⑤⑥⑩⑫		쪽파나물
	미역줄기볶음⑤⑥	삼색콩나물무침⑤⑥	오이나물	배추무침⑤⑥		배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨		
오후간식	치킨텐더샐러드①⑤&●수박②	토마토파스타②&쥬스	●(찐감자)&(식혜)	마들렌①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질 날짜	620/27	608/29		601/26		536/25
요일 날짜	20	21	22(잔반없는날)	23	24(생일잔치)	25(중복)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	양송이소프&요구르트①⑤⑥	●채소떡&요구르트②	●수박	달걀죽⑫&요구르트②	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	토마토커리라이스⑤⑥⑩⑫⑬	기장밥	백미밥	닭살채소덮밥⑤⑥⑦⑫⑬
	모듬어묵국⑤⑥	쇠고기뭇국⑤⑥⑫	물만두⑤⑥⑩	모듬된장찌개⑤⑥	소고기미역국⑤⑥	숙주맑은국
	목살필라프⑤⑥⑩	채소계란말이①⑤	떠먹는과일푸딩	소고기숙주볶음⑤⑥⑫	돼지갈비찜⑥⑩	춘권튀김⑤⑥⑩
	숙간나물⑤⑥	김구이	배추김치⑨	새송이버섯나물⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	바람떡&쥬스⑤	고구마맛탕⑤&우유②	●(찐옥수수)&(동굴레차)	새우살야채볶음밥⑤⑥	생일케이크①②⑥&우유②	
열량/단백질 날짜	668/30	659/19	634/22	627/27	628/27	544/26
요일 날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	●수박	모듬채소죽&요구르트②	모듬쌀떡&요구르트②	게살채소죽①⑤⑥⑧&요구르트②	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	두부된장국	아욱된장국⑤⑥	복어계란국⑤⑥⑫	들깨무쌈국⑤⑥	콩비지백탕⑤⑨	
	닭살가지볶음⑤⑫	레몬담은고등어구이⑤⑥	미트볼피자조림①⑤	돈육표고버섯볶음⑥⑫	치킨까스&허니소스⑤⑥⑫	
	아기멸치볶음	감자조림⑤⑥	근대나물⑤⑥	브로콜리참깨무침⑤⑥	갯잎순나물⑤⑥⑤⑥	
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	아채고로케&싸요싸요	●(찐감자)&(메밀차)	애호박부추전&쥬스	미니수제비●수박	소보로빵①②④⑥&우유②	
열량/단백질 날짜	604/26	663/24	632/22	670/25	679/29	

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품 및 어육가공품									직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미		훈제오리	치킨까스	햄박스테이크	물만두	치킨	미트볼	명태까스	해물야자전	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	미국산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/외국산(베트남)	국내산	중국산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲※ **※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

7월 고산세종 일반식(영아반)



공립)고산세종어린이집

요일 날 짜	월 생일식단	화 견학식단	수 1	목 2	금 3	토 4
오전간식	해당일 오전간식 제공		토마토파스타(40g)&타르소스(2)	 수박	쇠고기죽(10g)&요구르트(2)	두유(5)
점심	백미밥		백미밥	차조밥	백미밥	새우채소덮밥(5⑥⑨)
	소고기미역국		감자양파국	미역미소국(5⑥)	청경채된장국(5⑥)	달걀팻국(1)
	돼지갈비찜	꼬마김밥	해물완자전(1⑤⑥⑦)	닭살구이(5⑥⑫)	가자미조림	건파래무침(5⑥)
	상추사과무침	김밥(교사용)	견과류마늘쫄볶음	연근조림(5⑥)	숙주당근나물(5⑥)	백김치(9)
	깍두기(9)		백김치(9)	백김치(9)	깍두기(9)	
오후간식	생일케이크&우유		 (찐고구마)&(미숫가루)	교자만두튀김&쥬스	후라이버(1②⑤⑥)&우유(2)	
열량/단백질	622/37		647/26	644/28	635/36	534/33
날 짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	시리얼(5⑥)&우유(2)	미역죽&요구르트(2)	간짜리(40g)&타르소스(2)	 수박	김가루참쌀죽(1)&요구르트(2)	두유(5)
점심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	게살볶음밥(1⑤⑥⑧)
	바지락순두부(5⑥)	오징어무국(5⑥⑩)	근대맑은국(5⑥)	얼갈이된장국(5⑥)	콩나물국(5)	수제비국(6)
	제육야채볶음(2⑤⑥⑩⑫⑬)	옥수수달걀찜(1)	명태까스/타르소스(5⑥)	소고기파프리카잡채/꽃빵(5⑥⑫)	안동찜닭(5⑥⑫)	치커리무침
	얼무나물(5⑥)	비름나물(5⑥)	우영채조림(5⑥)	청포묵무침(5⑥)	고구마순나물(5⑥)	백김치(9)
	백김치(9)	깍두기(9)	백김치(9)	깍두기(9)	백김치(9)	
오후간식	스틱브레드&우유(2)	볶음우동(5⑥)&  수박	 (찐단호박)&(보리차)(3)	삶은달걀&유기농쥬스(5)	범스팹(1②⑤⑥)&우유(2)	
열량/단백질	622/22	610/24	647/31	619/35	616/23	533/19
날 짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	시리얼(5⑥)&우유(2)	누룽지죽&요구르트	 채소스틱(40g)&요구르트(2)	 천도복숭아		두유(5)
점심	백미밥	차조밥	백미밥	흑미밥		달걀간장비빔밥(1⑤⑥)
	김치유부국(5)	시래기된장국(5⑥)	닭곰탕(15)	미소된장국		두부맑은국(5)
	돈육장조림(5⑥⑫)	오리양파구이(5)	간장한입두부조림(5⑥)	함박떡(15)&소스(1⑤⑥⑩⑫⑬)		쪽파나물
	미역줄기볶음(5⑥)	삼색콩나물무침(5⑥)	오이나물	배추무침(5⑥)		백김치(9)
	백김치(9)	깍두기(9)	백김치(9)	깍두기(9)		
오후간식	치킨텐더샐러드(1⑤)&  수박(2)	토마토파스타(2)&쥬스	 (찐감자)&(식혜)	마들렌(1②⑤⑥)&우유(2)		
열량/단백질	620/27	608/29		601/26		536/25
날 짜	20	21	22(잔반없는날)	23	24(생일잔치)	25(중복)
오전간식	시리얼(5⑥)&우유(2)	양송이소프&요구르트(1⑤⑥)	 채소스틱(40g)&타르소스(2)	 수박	달걀죽(10g)&요구르트(2)	두유(5)
점심	백미밥	수수밥	토마토카레라이스(5⑥⑩⑫⑬)	기장밥	백미밥	닭살채소덮밥(5⑥⑦⑫)
	모듬어묵국(5⑥)	쇠고기묵국(5⑥⑫)	물만두(5⑥⑩)	모듬된장찌개(5⑥)	소고기미역국(5⑥)	숙주맑은국
	목살필라프(5⑥⑩)	채소계란말이(1⑤)	떠먹는과일푸딩	소고기숙주볶음(5⑥⑫)	돼지갈비찜(6⑩)	춘권튀김(5⑥⑩)
	숙갓나물(5⑥)	김구이	백김치(9)	새송이버섯나물(5⑥)	상추사과무침(5⑥)	백김치(9)
	백김치(9)	깍두기(9)		백김치(9)	깍두기(9)	
오후간식	우유쉬폰&쥬스(5)	고구마맛탕(5)&우유(2)	 (찐옥수수)&(동굴레차)	새우살야채볶음밥(5⑥)	생일케이크(1②⑥)&우유(2)	
열량/단백질	668/30	659/19	634/22	627/27	628/27	544/26
날 짜	27	28	29	30	31	
오전간식	시리얼(5⑥)&우유(2)	 수박	모듬채소죽&요구르트(2)	아몬드슬라&타르소스(2)	게살채소죽(1⑤⑥⑧)&요구르트(2)	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	두부된장국	아욱된장국(5⑥)	북어계란국(5⑥⑫)	들깨무침국(5⑥)	콩비지백탕(5⑨)	
	닭살가지볶음(5⑫)	레몬담은고등어구이(5⑥)	미트볼피자조림(1⑤)	돈육표고버섯볶음(6⑫)	치킨까스&허니소스(5⑥⑫)	
	아기멸치볶음	감자조림(5⑥)	근대나물(5⑥)	브로콜리참깨무침(5⑥)	깻잎순나물(5⑥⑤⑥)	
	백김치(9)	깍두기(9)	백김치(9)	깍두기(9)	백김치(9)	
오후간식	야채그로케&짜요짜요	 (찐감자)&(메밀차)	애호박부추전&쥬스	미니수제비  수박	소보로빵(1②④⑥)&우유(2)	
열량/단백질	604/26	663/24	632/22	670/25	679/29	

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품 및 어육가공품									직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미		훈제오리	치킨까스	함박스테이크	물만두	치킨텐더	미트볼	명태가스	해물우자전	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	미국산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/외국산(베트남)	국내산	중국산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲강 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															