



서초 어린이집 7월 식단표(1,2세)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
			1 Clean Day	2	3
오전간식			참외/스트링치즈	브로콜리죽/배추김치	수박/짜먹는 요구르트
점심	이달의 식재료 "오이" 오이는 수분과 칼륨이 풍부해 체내 수분 균형 유지에 도움을 줍니다.	♥우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다. ♥식단은 어린이집 사정 및 시장동향에 따라 동일급 식품으로 변경될 수 있습니다.	순살달걀비빔밥⑤⑥⑬ 배추맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	참쌀밥 부추어묵국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 오이스크램블에그①⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			치즈롤빵①②⑥/우유②	꼬마게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 동굴레차	파인애플①②⑤⑥/우유②
열량·단백질			660/26	683/26	695/27
	6	7 소서	8 생일잔치	9	10
오전간식	멜론/치즈②	오이스크/떡먹는요구르트②	수박/치즈	콩나물죽⑤/배추김치	파인애플/우유
점심	쌀밥 단호박국 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯미역국⑤⑥ 돈육햄버그스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 아욱나물 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이국 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①/동굴레차	미니우동⑤⑥/배추김치	롤케이크/우유②	찐고구마/우유②	야채고구마①②⑤⑥/우유②
열량·단백질	503/24	533/23	709/25	597/22	734/24
	13	14	15 Clean Day /초복	16	17 제헌절
오전간식	사과/스트링치즈②	새송이버섯죽/백김치	수박/떡먹는 요구르트	시리얼&우유②	
점심	참쌀밥 달걀탕① 두부청경채볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥⑨ 잘게찜은삼계탕⑬ 가지찜무침⑤⑥ 백김치⑨ 매실차	쌀밥 시래기양파국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬/배추김치	꼬마당근주먹밥⑤/동굴레차	단팥빵①②④⑥/우유②	찐단호박/보리차	
열량·단백질	584/24	691/28	803/31	643/22	
	20	21	22 Clean Day	23 대서	24
오전간식	천도복숭아/치즈	오이참치죽/깍두기	수박/떡먹는 요구르트	참외/우유②	미숫가루&우유②⑤
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 파프리카달걀찜① 오징어실채무침⑤⑥⑦ 백김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 고등어무조림⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑬ 단배추국⑤⑥ 닭살흑임자무침④⑤⑥⑬ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑥/우유②	채소치즈전①②⑤/보리차	소보로빵①②④⑥/ 우유②	냉메밀국수③⑤⑥/무피클	수박화채②
열량·단백질	701/31	584/20	633/26	551/20	689/28
	27	28	29 Clean Day	30	31
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩/스트링치즈	아욱죽/백김치	잘게자른씨없는포도/스트링치즈	시리얼&우유②	바나나/짜먹는 요구르트
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 임연수양념조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기꼭창⑤⑥⑫⑬ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀밥 안매운찜뽕국⑤⑦⑩ 두부우영볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식	찐감자/옥수수수염차	베이컨로제스파게티②⑤⑥ ⑩/오이피클	카스테라①②⑥/우유②	오이초주먹밥⑩/옥수수차	미니핫도그①②⑥⑩/우유②
열량·단백질	526/21	584/17	771/26	741/27	702/26

원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	고등어	참치(캔)		두부	콩비지
			국내산(택 1)	외국산								
	국내산	국내산	☒ 한우		국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	국내산	국내산
		고춧가루	☐ 육우	산	국내산	오리고기			오징어실채		베이컨	
		국내산	☐ 젖소			국내산			오징어	페루산	돼지고기	국내산
가공품	너비아니		돈육햄버그스테이크									
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산								



서조 어린이집 7월 식단표(3,4,5세)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
			1 Clean Day	2	3
오전간식	이 달의 식재료 "오이" 오이는 수분과 칼륨이 풍부해 체내 수분 균형 유지에 도움을 줍니다.	♥우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다. ♥식단은 어린이집 사정 및 시장동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다. ♥우유 알레르기는 두유로 대체합니다.	참외/스트링치즈	브로콜리 죽/배추김치	수박/짜먹는 요구르트
점심			순살달걀비빔밥⑤⑥⑮ 배추맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	참쌀밥 부추어묵국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩ 오이스크램블에그①⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			치즈롤빵①②⑥/우유②	꼬마게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 등굴레차	잘게자른바람떡/우유②
영양단백질			660/26	683/26	695/27
	6	7 소서	8 생일잔치	9	10
오전간식	멜론/치즈②	오이스크/떡먹는요구르트②	수박/치즈	콩나물죽⑤/배추김치	파인애플/우유
점심	쌀밥 단호박국 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯미역국⑤⑥ 돈육햄버그스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 아욱나물 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이국 너비아니구이⑤⑥⑮ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①/등굴레차	미니우동⑤⑥/배추김치	롤케이크/우유②	찐고구마/우유②	잘게자른인절미⑤/우유②
영양단백질	503/24	533/23	709/25	597/22	734/24
	13	14	15 Clean Day /초복	16	17 제헌절
오전간식	수박/치즈②	새송이버섯죽	키위	시리얼&우유②	
점심	찰쌀밥 달걀탕① 두부청경채볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥⑨ 잘게썬삼계탕⑤ 가지찜무침⑤⑥ 깍두기⑨ 매실차	쌀밥 시래기양파국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑮	꼬마게살주먹밥⑤/등굴레차	단팥빵①②④⑥/우유②	찐단호박/보리차	
영양단백질	584/24	691/28	803/31	643/22	
	20	21	22 Clean Day	23 대서	24
오전간식	천도복숭아/치즈	오이참치죽/깍두기	수박/떡먹는 요구르트	참외/우유②	미숫가루&우유②⑤
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 파프리카달걀찜① 오징어실채무침⑤⑥⑦ 백김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 고등어무조림⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑮ 단배춧국⑤⑥ 닭살흑임자무침④⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑥/우유②	채소치즈전①②⑤/보리차	소보로빵①②④⑥/우유②	냉메밀국수③⑤⑥/무피클	잘게자른꿀떡/결명자차
영양단백질	701/31	584/20	633/26	551/20	689/28
	27	28	29 Clean Day	30	31
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩/스트링치즈	아욱죽/백김치	잘게자른씨없는포도/스트링치즈	시리얼&우유②	바나나/짜먹는 요구르트
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 임연수양념조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기복합⑤⑥⑫⑮ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑦⑫⑮ 두부우영볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식	찐감자/옥수수수염차	베이컨로제스파게티②⑤⑥⑩/오이피클	카스테라①②⑥/우유②	오이초주먹밥⑩/옥수수차	잘게자른꿀설기/우유②
영양단백질	526/21	584/17	771/26	741/27	702/26

원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	고등어	참치(캔)		두부	콩비지
			국내산(택 1)	외국산								
	국내산	국내산	☒ 한우		국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	국내산	국내산
		고춧가루	☐ 육우	산	국내산	오리고기			오징어실채		베이컨	
		국내산	☐ 젓소		국내산				오징어	페루산	돼지고기	국내산
가공품	너비아니		돈육햄버그스테이크									
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산								