

자연사랑어린이집 7월 식단표 (1-2세 윤이_일반형) 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원

	월	화	수	목	금	토
	<원산지 일괄 표시>		1	2	3	4
오전간식	쌀(엿쌀·찰쌀·현미·흑미)		닭살죽⑤	과일(수박)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(방울토마토⑫)	흰우유②(두유⑤)
중식	밥·죽·누룽지: 국내산		백미밥(렌틸콩밥) 숙주맑은국 소고기바베큐찜 ⑤⑥⑫⑭ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨	NEW 멕시칸라이스⑤⑥⑫ (송농) 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당당근주스 or 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥(차조밥) 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레나물밥+양념 ⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 후식(과일) 백김치⑨
	김치					
	배추: 국내산	고춧가루: 국내산				
	가쓰오부시	다랑어: 원양산				
※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.						
오후간식	<알레르기유발식품>		과일(사과) /흰우유②	닭살오이주먹밥⑤⑥⑮ /등굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		521/19	470/17	480/19	314/12
원산지			닭:국내산 소:국내산한우	소세지:국내산 닭:국내산	돼지:국내산	-
	6	7	8	9	10	11
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(자두) /호상요구르트②	복어누룽지죽	과일(포도)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(참외)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 콩나물(냉)국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮⑯ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥(수수밥) 소고기미역국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 어묵국⑤⑥⑧ 토마토프리타타①②⑤⑫ 우렁조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 복어국 돈육가지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 순두부백탕⑤ 새우살채소전①⑤⑥⑨ 브로콜리무침 백김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ 후식(저당요구르트) 백김치⑨
오후간식	크림리조트② /보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ /메밀차③	찐옥수수 /흰우유②	잔치국수①⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	532/23	445/18	493/20	405/19	496/24	353/15
원산지	닭:국내산	소:국내산한우 두부(콩):국내산	-	돼지:국내산	순두부(콩):국내산	참치캔(다랑어):원양
	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(복숭아⑪) /호상요구르트②	영양버섯죽	과일(배)/치즈② or 채소스틱/치즈②	 제헌절	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 애호박양파국⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(수수밥) 부추된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 순살삼계탕⑤ 연두부&양념장⑤⑥ 오이나물 열무김치⑨ or 백김치⑨	소고기버섯덮밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 저당매실주스 or 저당액상요구르트② 백김치⑨		해물채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑯ 우동장국⑤⑥ 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩ /보리차	찐고구마 /메밀차③	과일(수박) /흰우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ /등굴레차		
열량/단백질	475/21	435/16	434/16	417/15		329/15
원산지	-	돈가스(돼지):국내산	닭:국내산 연두부(콩):국내산	소:국내산 한우 (두부(콩):국내산)		해물(오징어):국내산
	20	21	22	23	24	25 중
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(블루베리) /호상요구르트②	모듬채소죽	과일(토마토⑫)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(샤인머스켓)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 두부카레볶음⑤⑥⑮ 파프리카복숭아무침 ⑤⑥⑪ 깍두기⑨	백미밥(수수밥) 미역(냉)국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 청경채달걀국①⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골파국⑮ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 맑은양배추국⑤⑥⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	닭살짜장덮밥⑤⑥⑨ 맑은김치국⑨ 후식(저당요구르트) 깍두기⑨
오후간식	NEW 햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑭/보리차	스파게티⑤⑥⑫ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	영양밥전①⑤⑥ /등굴레차	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	567/23	423/20	452/22	402/14	480/21	352/16
원산지	두부(콩):국내산 떡갈비:국내산	닭:국내산	-	사골(소):국내산	돼지:국내산	닭:국내산
	27	28	29	30	31	
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(파인애플) /호상요구르트②	부추된장죽⑤⑥	과일(자두)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(천도복숭아⑪)	 7월 영양미식회 월드컵(멕시코,미국,캐나다)
중식	백미밥(기장밥) 시금치국 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 열무된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 건파래자반 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 버섯당면국 소고기장조림⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥⑮ (송농) 새우살오이샐러드⑤⑥⑨ 저당사과주스 or 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥(차조밥) 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침 백김치⑨	
오후간식	수박화채②	찐단호박 /메밀차③	과일(바나나) /흰우유②	유부주먹밥⑤ /등굴레차	빵류(도넛①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	504/23	352/14	477/18	370/16	468/19	
원산지	-	두부(콩):국내산	소:국내산한우	오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	