

백운하늘샘어린이집 7월 식단표 (만3~5세 일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
오전간식	<원산지 일괄 표시>		저염DAY	3	4
중식	쌀(멸살·참살·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		참외/흰우유②/치즈②	소고기채소죽⑤⑥⑬	흰우유②
오후간식	<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		닭살죽⑮	멕시코라이스⑤⑥⑫ 송농 소세지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 양배추샐러드①⑤ 저당오렌지주스 깍두기⑨	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음⑤⑩⑮ 미역줄기볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
열량/단백질	760/25		658/25	730/30	468/16
원산지	닭:국내산 소:국내산 한우		소세지:(돼지)국내산 닭:국내산	소:국내산 한우 돼지:국내산	-
6	7	8	9	10	11
오전간식	유기농씨리얼&흰우유②	수박/호상요구르트②	복어누룽지죽	수박/흰우유②/치즈②	근대죽
중식	기장밥 콩나물국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮⑯ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	렌틸콩밥 모듬어묵탕⑤⑥⑧ 채소달걀찜① 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 복어국 돈육갯잎전①⑤⑥⑩ 가지된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩ /보리차	참깨주먹밥 /메밀차③	찐옥수수 /흰우유②	푸실리샐러드⑤⑥ /등굴레차	치즈빵①②⑤⑥ ①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	662/34	620/23	659/29	643/32	756/36
원산지	닭:국내산	소:국내산 한우 두부(콩):국산	-	돼지:국내산	순두부(콩):국산 치킨너겟(닭): 국내산
13	14	15	16	17	18
오전간식	유기농미숫가루&흰우유②	수박/호상요구르트②	달걀죽①⑤⑥⑧	수박/흰우유②/치즈②	흰우유②
중식	기장밥 다시마감장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 누룽지순살삼계탕⑮ 연두부&양념장⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨	<외부 도시락> 	
오후간식	애호박파스타⑤⑥⑨⑩ /보리차	찐고구마 /메밀차③	토마토리조또⑤⑫ /흰우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ /등굴레차	해물채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑮ 우동장국⑤⑥ 후식(과일) 배추김치⑨
열량/단백질	711/29	605/23	758/24	204/7	422/19
원산지	베이컨(돼지):국내산	돼지:국내산	닭:국내산 연두부(콩):국산	-	해물(오징어):국내산
20	21	22	23	24	25
오전간식	유기농씨리얼&흰우유②	수박/호상요구르트②	소고기채소죽⑤⑥⑬	수박/흰우유②/치즈②	애호박죽
중식	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 두부카레볶음⑤⑥⑮ 파프리카복숭아무침 ⑤⑥⑪ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 닭살크림소스조림②⑮ 들깨무나물 배추김치⑨	렌틸콩밥 청경채달걀국①⑤⑥ 삼치살데리야끼구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은양배추국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑬/보리차	유부주먹밥⑤ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	두부동그랑땡①⑤⑥⑩ /등굴레차	우유식빵①②⑤⑥ ①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	728/30	633/30	690/35	557/28	683/32
원산지	두부(콩):국산 떡갈비:(돼지)국내산	닭:국내산	소:국내산 한우	소:국내산 한우 두부동그랑땡: (돼지)국내산	돼지:국내산
27	28	29	30	31	
오전간식	유기농미숫가루&흰우유②	참외/호상요구르트②	부추된장죽⑤⑥	수박/흰우유②/치즈②	누룽지죽
중식	기장밥 열무된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부부침⑤ 파프리카잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯당면국 소고기당근조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥⑤⑥⑮ 송농 참치김치볶음⑤⑨ 오이무침⑤⑥ 저당사과주스 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	수박화채②	생일케이크①②⑤⑥/ 저당엑상요구르트②/ 바나나,복숭아⑪,수박	삶은 달걀①/흰우유②	핫도그①②⑤⑥⑩ /등굴레차	도넛①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	651/27	770/30	707/25	608/33	684/27
원산지	-	소:국내산 한우 두부(콩):국산	소:국내산 한우	오리:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국산 돼지:국내산

* 위 식단은 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

백운하늘샘어린이집 7월 식단표 (만2세 일반형)

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
<원산지 일괄 표시>		닭살죽 ^⑮	참외/흰우유 ^② /치즈 ^②	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	흰우유 ^②
쌀(멸쌀·찰쌀·현미·흑미)		백미밥 숙주맑은국 소고기바베큐폭찹 ^{⑤⑥⑫⑬} 들깨겉잎양파볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	멕시코라이스 ^{⑤⑥⑫} 송농 소세지구이 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} 양배추샐러드 ^{①⑤} 저당오렌지주스 깍두기 ^⑨	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑩⑮} 미역줄기볶음 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 ^⑨	잔치국수 ^{①⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 배추김치 ^⑨
밥·죽·누룽지: 국내산					
김치					
배추: 국내산 고춧가루: 국내산					
※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.					
<알레르기유발식품>		고구마 맛탕/흰우유 ^②	닭살동치미물국수 ^{⑥⑨⑮}	카스테라 ^{①②⑤⑥} ①②⑤⑥/흰우유 ^②	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮소고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱참		584/20 닭:국내산 소:국내산 한우	445/17 소세지:(돼지)국내산 닭:국내산	517/21 소:국내산 한우 돼지:국내산	346/12
※⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
6	7	8	9	10	11
오전간식	유기농씨리얼&흰우유 ^②	수박/호상요구르트 ^②	복어누룽지죽	수박/흰우유 ^② /치즈 ^②	근대죽
중식	기장밥 콩나물국 ^⑤ 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮⑯} 청경채나물 깍두기 ^⑨	수수밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑧} 채소달걀찜 ^① 우영조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 순두부백탕 ^⑤ 치킨너겟 ^{①⑤⑥⑮} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨	참치채소비빔밥 ^{⑤⑥} 맑은유부국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 깍두기 ^⑨
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} /보리차	참깨주먹밥 /메밀차 ^③	찐옥수수 /흰우유 ^②	치즈빵 ^{①②⑤⑥} ①②⑤⑥/흰우유 ^②	
열량/단백질	492/24	428/16	470/20	436/22	534/25
원산지	닭:국내산	소:국내산 한우 두부(콩):국산	-	돼지:국내산	순두부(콩):국산 치킨너겟(닭):국내산
13	14	15	16	17	18
오전간식	유기농미숫가루& 흰우유 ^②	수박/호상요구르트 ^②	달걀죽 ^{①⑤⑥⑧}	수박/흰우유 ^② /치즈 ^②	흰우유 ^②
중식	기장밥 다시마감작국 ^{⑤⑥} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 돈육맥적구이 ^{⑤⑥⑩} 상추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 누룽지순살삼계탕 ^⑮ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 오이탕탕이 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기버섯담밥 ^{⑤⑥⑮} 미소장국 ^{⑤⑥} 달걀채소볶음 ^{①⑤} 건파래자반 저당엑상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	해물채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑮⑯} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식	애호박파스타 ^{⑤⑥⑨⑩} /보리차	찐고구마 /메밀차 ^③	토마토리조또 ^{⑤⑫} /흰우유 ^②	바나나팬케이크 ^{①②⑤⑥} /동굴레차	
열량/단백질	517/21	418/16	535/18	417/17	316/14
원산지	베이컨(돼지):국내산	돼지:국내산	닭:국내산 연두부(콩):국산	소:국내산 한우 (두부(콩): 국산)	해물(오징어):국내산
20	21	22	23	24	25
오전간식	유기농씨리얼&흰우유 ^②	수박/호상요구르트 ^②	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	수박/흰우유 ^② /치즈 ^②	애호박죽
중식	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부카레볶음 ^{⑤⑥⑮} 파프리카복숭아무침 ^{⑤⑥⑪} 깍두기 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스조림 ^{②⑤} 들깨무나물 배추김치 ^⑨	백미밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 삼치살데리야끼구이 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑮} 깍두기 ^⑨	차조밥 맑은양배추국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물찜 ^{⑤⑥⑩⑮} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑬/보리차	유부주먹밥 ^⑤ /메밀차 ^③	찐감자 /흰우유 ^②	두부동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} /동굴레차	우유식빵 ^{①②⑤⑥} ①②⑤⑥/흰우유 ^②
열량/단백질	567/23	436/21	491/24	380/19	486/22
원산지	두부(콩):국산 떡갈비:(돼지)국내산	닭:국내산	소:국내산 한우	소:국내산 한우 두부동그랑땡: (돼지):국내산	돼지:국내산
27	28	29	30	31	
오전간식	유기농미숫가루& 흰우유 ^②	참외/호상요구르트 ^②	부추된장죽 ^{⑤⑥}	수박/흰우유 ^② /치즈 ^②	누룽지죽
중식	기장밥 얼무된장국 ^{⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 두부부침 ^⑤ 파프리카잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 버섯당면국 소고기당근조림 ^{⑤⑥⑬} 김구이 배추김치 ^⑨	훈제오리부추볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 송농 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 오이무침 ^{⑤⑥} 저당사과주스 깍두기 ^⑨	차조밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 배추김치 ^⑨
오후간식	수박화채 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} / 저당엑상요구르트 ^② / 바나나,복숭아 ^⑪ ,수박	삶은 달걀 ^① /흰우유 ^②	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩} /동굴레차	도넛 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②
열량/단백질	478/20	523/20	501/23	413/22	487/20
원산지	-	소:국내산 한우 두부(콩):국산	소:국내산 한우	오리:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국산 돼지:국내산

* 위 식단은 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.