

고천행복어린이집 7월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

월	화	수	목	금
<원산지 일괄 표시>		1	2 저염DAY ▶ 음식문화가정DAY ▶	3
오전간식	쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다량어: 필리핀산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.	닭살죽 ^⑤	과일(수박) /치즈 ^②	콩나물죽 ^⑤
중식		렌틸콩밥 건새우맑은국 ^⑨ 소고기바베큐볶음 ^{⑤⑥⑫⑬} 들깨겉잎양파볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	멕시코칸라이스 ^{⑤⑥⑫} 훈제오리구이 양배추샐러드 ^{①⑤} 저당액상요구르트 ^② 백김치 ^⑨	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑩⑪} 미역줄기맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨
오후간식		찐고구마 /흰우유 ^② 538/19 닭: 국내산 소: 국내산 한우	닭살동치미물국수 ^{⑥⑨⑮} 445/17 오리: 국내산 닭: 국내산	빵류(슈크림빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^② 475/20 돼지: 국내산
열량/단백질				
원산지	※ ^⑬ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
6	7	8	9	10
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(천도복숭아 ^⑪) /호상요구르트 ^②	북어죽	과일(수박) /치즈 ^②
중식	기장밥 콩나물국 ^⑤ 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮⑯} 청경채나물 백김치 ^⑨	수수밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑫} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑧} 채소달걀찜 ^① 우영조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 북엇국 돈육겉잎전 ^{①⑤⑥⑩} 가지된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} /보리차	참깨주먹밥 /메밀차 ^③	찐감자 /흰우유 ^②	푸시리샐러드 ^{⑤⑥} /둥굴레차
열량/단백질	492/24	428/16	470/20	436/22
원산지	닭: 국내산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	-	돼지: 국내산
13	14	15 초복	16 저염DAY ▶ 음식문화가정DAY ▶	17
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(수박) /호상요구르트 ^②	게살죽 ^{⑤⑥⑧}	과일(참외) /치즈 ^②
중식	기장밥 감자국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 돈육맥적구이 ^{⑤⑥⑩} 상추나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 누룽지순살삼계탕 ^⑮ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 오이탕탕이 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	소고기버섯덮밥 ^{⑤⑥⑫} 맛살채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 김자반 저당포도주스 백김치 ^⑨
오후간식	애호박파스타 ^{⑤⑥⑨⑩} /보리차	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} /메밀차 ^③	찐단호박 /흰우유 ^②	바나나팬케이크 ^{①②⑤⑥} /둥굴레차
열량/단백질	517/21	418/16	463/16	398/15
원산지	베이컨(돼지): 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산 연두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우
20 ▶ 음식문화가정DAY ▶	21	22	23	24
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(블루베리) /호상요구르트 ^②	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑫}	과일(수박) /치즈 ^②
중식	기장밥 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부카레볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스조림 ^{②⑮} 들깨무나물 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 삼치살데리야끼구이 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑫} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑩} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후간식	햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑬/보리차	유부주먹밥 ^⑤ /메밀차 ^③	찐고구마 /흰우유 ^②	두부동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} /둥굴레차
열량/단백질	567/23	436/21	491/24	380/19
원산지	두부(콩): 국내산 떡갈비(돼지): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우	소: 국내산 한우 두부동그랑땡(두부, 돼지): 국내산
27	28	29	30 저염DAY	31
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(참외) /호상요구르트 ^②	모듬채소죽	과일(바나나) /치즈 ^②
중식	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 시금치국 생선까스&소스 ^{①⑤⑥} 콘샐러드 ^{①⑤} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 버섯당면국 소고기당근조림 ^{⑤⑥⑫} 김구이 백김치 ^⑨	훈제오리부추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 오이무침 ^{⑤⑥} 저당액상요구르트 ^② 백김치 ^⑨
오후간식	수박화채 ^②	비빔국수 ^{⑤⑥} /메밀차 ^③	찐감자 /흰우유 ^②	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩} /둥굴레차
열량/단백질	486/22	399/16	498/18	413/22
원산지	-	생선까스(명태): 러시아산	소: 국내산 한우	오리: 국내산 참치캔(다량어): 원양산



제한질

고천행복어린이집 7월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금
	<원산지 일괄 표시>		1	2 저염DAY 	3
오전간식	쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다량어: 필리핀산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		닭살죽 ^⑤	과일(수박) /치즈 ^②	콩나물죽 ^⑤
중식			렌틸콩밥 건새우맑은국 ^⑨ 소고기바베큐복합 ^{⑤⑥⑫⑬} 들깨겔잎양파볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	멕시코칸라이스 ^{⑤⑥⑫} 훈제오리구이 양배추샐러드 ^{①⑤} 저당액상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨ 	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑩⑪} 미역줄기맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨
오후간식			찐고구마 /흰우유 ^②	닭살동치미물국수 ^{⑥⑨⑮}	빵류(슈크림빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②
열량/단백질			763/27	658/25	658/27
원산지	※ ^⑬ 아황산류는 표백료, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		닭: 국내산 소: 국내산 한우	오리: 국내산 닭: 국내산	돼지: 국내산
	6	7	8	9	10
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(천도복숭아 ^⑪) /호상요구르트 ^②	복어죽	과일(수박) /치즈 ^②	근대죽
중식	기장밥 콩나물국 ^⑤ 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮⑯} 청경채나물 배추김치 ^⑨	수수밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑫} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑧} 채소달걀찜 ^① 우영조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 복엇국 돈육겔잎전 ^{①⑤⑥⑩} 가지된장무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 순두부백탕 ^⑤ 새우살게찜조림 ^{⑤⑥⑨⑫} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} /보리차	참깨주먹밥 /메밀차 ^③	찐감자 /흰우유 ^②	푸시리샐러드 ^{⑤⑥} /둥굴레차	빵류(밀크롤 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②
열량/단백질	662/34	615/23	659/29	643/32	595/32
원산지	닭: 국내산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	-	돼지: 국내산	순두부(콩): 국내산
	13	14	15 초복	16 저염DAY 	17
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(수박) /호상요구르트 ^②	게살죽 ^{⑤⑥⑧}	과일(참외) /치즈 ^②	 제한질
중식	기장밥 감자국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 돈육맥적구이 ^{⑤⑥⑩} 상추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 누룽지순살삼계탕 ^⑮ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 오이탕탕이 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기버섯덮밥 ^{⑤⑥⑫} 맛살채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 김자반 저당포도주스 배추김치 ^⑨ 	
오후간식	애호박파스타 ^{⑤⑥⑨⑩} /보리차	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} /메밀차 ^③	찐단호박 /흰우유 ^②	바나나팬케이크 ^{①②⑤⑥} /둥굴레차	
열량/단백질	711/29	605/23	646/22	585/22	
원산지	베이컨(돼지): 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산 연두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	
	20 	21	22	23	24
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(블루베리) /호상요구르트 ^②	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑫}	과일(수박) /치즈 ^②	애호박죽
중식	기장밥 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부카레볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스조림 ^{②⑮} 들깨무나물 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 삼치살데리야끼구이 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑫} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑩} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 맑은양배추국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물찜 ^{⑤⑥⑩⑪} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑬/보리차	유부주먹밥 ^⑤ /메밀차 ^③	찐고구마 /흰우유 ^②	두부동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} /둥굴레차	빵류(팥빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②
열량/단백질	728/30	610/29	690/35	557/28	711/32
원산지	두부(콩): 국내산 떡갈비(돼지): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우	소: 국내산 한우 두부동그랑땡(두부, 돼지): 국내산	돼지: 국내산
	27	28	29	30 저염DAY	31
오전간식	저당씨리얼&흰우유 ^②	과일(참외) /호상요구르트 ^②	모듬채소죽	과일(바나나) /치즈 ^②	누룽지죽
중식	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 시금치국 생선까스&소스 ^{①⑤⑥} 콘샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 버섯당면국 소고기당근조림 ^{⑤⑥⑫} 김구이 깍두기 ^⑨	훈제오리부추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 오이무침 ^{⑤⑥} 저당액상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨ 	차조밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 배추김치 ^⑨
오후간식	수박화채 ^②	비빔국수 ^{⑤⑥} /메밀차 ^③	찐감자 /흰우유 ^②	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩} /둥굴레차	빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②
열량/단백질	664/30	576/23	701/25	608/33	658/27
원산지	-	생선까스(명태): 러시아산	소: 국내산 한우	오리: 국내산 참치캔(다량어): 원양산	두부(콩): 국내산 돼지: 국내산

고천행복어린이집 7월 식단표 (이유식 후기)

	월	화	수	목	금
	<원산지 일괄 표시>	<알레르기유발식품>	1	2	3
오전간식	쌀(멥쌀·찰쌀) 밥·죽·누룽지: 국내산 ※ 수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	닭살죽⑮	영아용치즈②	콩나물죽⑤
중식			소고기양파진밥⑭	닭살양배추진밥⑮	노른자근대진밥①
오후간식			으깬 고구마	과일(수박)	영아용두유⑤
열량/단백질			250/9	215/13	259/9
원산지			닭: 국내산 소: 국내산 한우	닭: 국내산	-
	6	7	8	9	10
오전간식	과일(바나나)	과일(사과)	복어죽	영아용치즈②	근대죽
중식	닭살청경채진밥⑮	두부당근진밥⑤	노른자우영진밥①	소고기가지진밥⑯	순두부브로콜리진밥⑤
오후간식	영아용두유⑤	호상요구르트②	으깬 감자	과일(수박)	영아용두유⑤
열량/단백질	180/10	201/8	321/8	258/10	176/6
원산지	닭: 국내산	두부(콩): 국내산	-	소: 국내산 한우	순두부(콩): 국내산
	13	14	15	16	17
오전간식	영아용두유⑤	과일(수박)	게살죽⑤⑥⑧	영아용치즈②	 제헌절
중식	노른자감자진밥①	닭살부추진밥⑮	연두부오이진밥⑤	소고기버섯진밥⑯	
오후간식	과일(수박)	호상요구르트②	으깬 단호박	과일(바나나)	
열량/단백질	268/9	189/11	213/5	275/11	
원산지	-	닭: 국내산	연두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	
	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)	과일(사과)	소고기채소죽⑤⑥⑯	영아용치즈②	애호박죽
중식	두부얼갈이진밥⑤	닭살무진밥⑮	노른자청경채진밥①	소고기숙주진밥⑯	두부콩나물진밥⑤
오후간식	영아용두유⑤	호상요구르트②	으깬 고구마	과일(수박)	영아용두유⑤
열량/단백질	178/6	201/12	318/11	282/11	196/8
원산지	두부(콩): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우	소: 국내산 한우	두부(콩): 국내산
	27	28	29	30	31
오전간식	영아용두유⑤	과일(사과)	모듬채소죽	영아용치즈②	누룽지죽
중식	노른자열무진밥①	두부시금치진밥⑤	소고기버섯진밥⑯	닭살오이진밥⑮	두부숙주진밥⑤
오후간식	과일(수박)	호상요구르트②	으깬 감자	과일(바나나)	영아용두유⑤
열량/단백질	265/9	180/8	240/8	208/12	258/8
원산지	두부(콩): 국내산	두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산	두부(콩): 국내산

<후기 이유식 주요 내용 및 조리 시 주의 사항>

▶ 형태 및 농도 - 고흥밥(무른 밥), 5배 죽(불린 쌀:물=1:5) - 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리 ▶ 식재료의 선택 - 채소류: 삶아서 잘게 썬 형태 - 과일류: 잘게 자른 형태 - 고기류: 잘게 잘라 조리한 형태 - 생선, 달걀, 콩류: 잘게 잘라 조리한 형태 - 우유·유제품류: 영·유아용 치즈, 플레인요구르트(무첨가) ▶ 주요사항 - 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류(돼지 등), 라면 등의 제공을 금지 - 핑거푸드 형태 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움), 수저 사용 가능 - 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지	▶ 알레르기 유발 가능 식품 - 알레르기를 유발할 수 있는 식품인 [①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣]의 19가지 식품 중 식단에 포함되는 식품은 메뉴 옆에 표기하였습니다. 식단표를 참고하여 식품알레르기가 있는 영유아에게는 주의하여 급·간식을 제공하시기 바랍니다. - 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 식품의 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다. - 단, 달걀노른자는 철분의 주요 급원이므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용하는 것이 좋습니다. - ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
---	---