

**발행처 : 시립봉담힐스어린이집**

| 일자     | 3일(월)                                             | 4일(화)                                                                                                                                                        | 5일(수)                                              | 6일(목)                                                                                                                 | 7일(금)생일잔치                                                | 8일(토)                                                |             |            |     |    |            |      |
|--------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|------------|-----|----|------------|------|
| 오전간식   | 익힌당근스틱 /플레인요구르트②                                  | 청경채죽                                                                                                                                                         | 수박                                                 | 닭고기죽⑤⑥⑬                                                                                                               | 사과                                                       | 울무죽                                                  |             |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>치즈달걀찜①②<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 기장밥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>닭고기조림⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                               | 쌀밥<br>소고기무국⑤⑥⑬<br>두부양념조림⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 차조밥<br>콩나물국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨                                                                   | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                | 안매운깍두기볶음밥<br>⑤⑥⑨<br>실파맑은국⑤⑥<br>달걀프라이①⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨ |             |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 딸기잼샌드위치<br>①②⑤⑥/우유②                               | 찐고구마 /우유②                                                                                                                                                    | 해물파전①⑤⑥⑨⑩                                          | 비빔국수⑤⑥                                                                                                                | 생일케이크①②⑤⑥ /포도주스                                          | 블루베리/우유②                                             |             |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 467/22 683/32                                     | 440/19 642/27                                                                                                                                                | 381/17 590/27                                      | 445/19 689/30                                                                                                         | 410/12 631/19                                            | 426/14 624/20                                        |             |            |     |    |            |      |
| 일자     | 10일(월)                                            | 11일(화)                                                                                                                                                       | 12일(수)                                             | 13일(목)                                                                                                                | 14일(금) 말복                                                | 15일(토)                                               |             |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 바나나                                               | 황태죽                                                                                                                                                          | 포도                                                 | 누룽지죽                                                                                                                  | 복숭아⑪                                                     | <b>광복절</b><br>                                       |             |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>애호박무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 보리밥<br>버섯찌개⑤⑥<br>돼지고기굴소스조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                         | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>오징어조림⑤⑥⑦<br>연근피클<br>백김치⑨/배추김치⑨   | 현미밥<br>순두부들깨탕⑤⑥<br>달걀토마토볶음<br>①②⑤⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                 | 소고기무밥⑤⑥⑬<br>/양념장⑤⑥<br>맑은돼개장⑤⑥⑬<br>김자반⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨     |                                                      |             |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 달걀주먹밥①⑤/보리차                                       | 찐감자/우유②                                                                                                                                                      | 돼지고기부추잡채<br>⑤⑥⑩                                    | 수박우유화채②                                                                                                               | 카스텔라①②⑤⑥ /우유②                                            |                                                      |             |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 404/17 626/26                                     | 474/20 694/30                                                                                                                                                | 329/15 511/24                                      | 400/14 616/21                                                                                                         | 456/17 671/25                                            |                                                      |             |            |     |    |            |      |
| 일자     | 17일(월)                                            | 18일(화)                                                                                                                                                       | 19일(수)                                             | 20일(목)                                                                                                                | 21일(금)                                                   | 22일(토)                                               |             |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | <b>대체공휴일</b><br>                                  | 녹두찰쌀죽                                                                                                                                                        | 복숭아⑪                                               | 참치죽                                                                                                                   | 멜론                                                       | 미숫가루⑤/우유②                                            |             |            |     |    |            |      |
| 점심     |                                                   | 기장밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>매추리알장조림①⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                             | 쌀밥<br>사골미역국⑤⑥⑬<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨         | 차조밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>도라지사과무침<br>백김치⑨/배추김치⑨                                                                    | 새우카레라이스<br>②⑤⑥⑨⑩⑬⑭<br>아욱된장국⑤⑥<br>우영개소스무침①⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>치킨너겟①⑤⑥⑬<br>백김치⑨/배추김치⑨<br>후식:요구르트②         |             |            |     |    |            |      |
| 오후간식   |                                                   | 찐단호박 /우유②                                                                                                                                                    | 냉메밀소바③⑤⑥                                           | 고구마샌드위치<br>①②⑤⑥/두유⑤                                                                                                   | 삶은달걀① /우유②                                               | 사과/두유⑤                                               |             |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 |                                                   | 443/17 647/24                                                                                                                                                | 373/16 574/25                                      | 483/18 748/28                                                                                                         | 399/18 583/26                                            | 465/19 719/29                                        |             |            |     |    |            |      |
| 일자     | 24일(월)                                            | 25일(화)                                                                                                                                                       | 26일(수)                                             | 27일(목)                                                                                                                | 28일(금)                                                   | 29일(토)                                               |             |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 참외                                                | 소고기죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                      | 포도                                                 | 타락죽②                                                                                                                  | 자두                                                       | 들깨죽                                                  |             |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>돼지고기배춧국⑤⑥⑩<br>두부탕수⑤⑥<br>그린샐러드②<br>깍두기⑨      | 보리밥<br>달걀부추맑은국①⑤⑥<br>돼지고기당면볶음<br>⑤⑥⑩<br>건파래무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨                                                                                                | 쌀밥<br>설렁탕⑬<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>얼무나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 현미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                           | 소고기가지비빔밥⑤⑥⑬<br>두부맑은국⑤⑥<br><b>감자조림⑤⑥</b><br>백김치⑨/배추김치⑨    | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>무쌈국⑤⑥<br>어묵조림⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨            |             |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 로제소스시소토<br>②⑤⑥⑩⑬                                  | 찐고구마/우유②                                                                                                                                                     | 수제비⑤⑥                                              | 바나나요거트범벅②                                                                                                             | 구운도너츠①②⑤⑥ /우유②                                           | 포도/우유②                                               |             |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 414/15 636/23                                     | 507/21 749/30                                                                                                                                                | 402/18 618/28                                      | 425/18 654/27                                                                                                         | 423/14 620/20                                            | 389/13 568/18                                        |             |            |     |    |            |      |
| 일자     | 31일(월) 차차                                         | <b>이달의식재료</b> "감자"                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                       |                                                          | 8/1일(토)                                              |             |            |     |    |            |      |
| 오전간식   | 익힌파프리카스틱 /치즈②                                     | ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방<br>▶ 감자 식단 : <b>감자조림</b><br>* 영양사 : 박은빈<br>* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단<br>* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함 |                                                    |                                                                                                                       |                                                          | 오트밀죽②                                                |             |            |     |    |            |      |
| 점심     | 쌀밥<br>북어찜국⑤⑥<br>오리고기조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨       |                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                                       |                                                          | 돼지고기볶음우동<br>⑤⑥⑩⑬⑭<br>참치채소조림⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식:오렌지주스    |             |            |     |    |            |      |
| 오후간식   | 소고기주먹밥⑤⑥⑬ /동굴레차                                   |                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                                       |                                                          | 바나나/두유⑤                                              |             |            |     |    |            |      |
| 열량/단백질 | 442/19 680/29                                     | 1~2세 3~5세                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                       |                                                          | 402/18 619/27                                        |             |            |     |    |            |      |
| 원산지    | 쌀류                                                | 배추김치(백김치)                                                                                                                                                    | 콩                                                  | 돼지고기                                                                                                                  | 닭고기                                                      | 오리고기                                                 | 소고기(볶음·조림류) | 소고기 (국·죽류) | 수산물 |    |            |      |
|        | 국내산                                               | 배추<br>국내산                                                                                                                                                    | 고춧가루<br>국내산                                        | 두부류<br>국내산                                                                                                            | 국내산                                                      | 국내산                                                  | 국내산         | 한우         | 국내산 | 한우 | 고등어<br>국내산 | 명태통태 |
| 표시     | 참치캔                                               | 가쓰오부시                                                                                                                                                        | 치킨너겟                                               | * 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑳감 |                                                          |                                                      |             |            |     |    |            |      |