

7월 식단표

급식관리 담당자: 안승자 영양사

	월	화	수	목	금
			1	2	3
오전 간식	♥		참깨죽	브로콜리죽	계살야채죽
점심			수수밥 순두부찌개 소불고기떡찜 참나물무침 배추김치(백김치)	흑미밥 두부호박새우젓국 삼색달걀찜 잔멸치견과볶음 깍두기	백미밥 아욱된장국 너비아니구이 애호박나물 깍두기
오후 간식			야채주먹밥/동굴레차	냉우동/꼬들단무지	🌿 찐옥수수/우유
	6	7	8	9	10
오전 간식	🌿 참외/칼슘치즈	새우살죽	🌿 당근스틱/애호박죽	크림스프/크루통	우영소고기죽
점심	기장밥 감자황태국 간장달걀비 숙주나물무침 배추김치(백김치)	백미밥 달걀부추국 두부강정 무나물 배추김치(백김치)	수수밥 냉도토리묵국 오징어간장볶음 느타리버섯나물 깍두기	흑미밥 맑은콩나물국 목살구이 상추간장무침 깍두기	차조밥 열무된장국 순살치킨까스/소스 조미구운김 배추김치(백김치)
오후 간식	고기만두/요구르트	김가루주먹밥/보리차	볶음짜장면/단무지	🌿 삶은감자/냉매실차	참치샌드위치/우유
	13	14	15	16	17
오전 간식	🌿 오이스틱/양송이스프	잔멸치죽	🌿 방울토마토/선식	표고버섯죽	
점심	하이라이스 팽이미소장국 옥수수콘샐러드 요거푸딩 단무지채무침	기장밥 쫄갓어묵국 비엔나소시지볶음 가지나물무침 배추김치(백김치)	참쌀밥 닭곰탕 감자채볶음 콩나물무침 배추김치(백김치)	백미밥 소고기미역국 제육볶음 양상추두부샐러드 깍두기	
오후 간식	모양떡볶이/요구르트	🌿 찐옥수수/우유	소고기스프	시리얼/우유	
	20	21	22	23	24
오전 간식	🌿 바나나/칼슘치즈	🌿 당근스틱/연두부죽	야채죽	미역죽	참치죽
점심	백미밥 물만둣국 스크램블에그 파래김자반 깍두기	차조밥 복어국 공치무조림 크래미오이무침 배추김치(백김치)	흑미밥 소고기떡국 어묵양파볶음 도토리묵무침 깍두기	수수밥 된장찌개 메추리알장조림 청포묵김무침 깍두기	기장밥 무채국 함박스테이크 고사리나물 배추김치(백김치)
오후 간식	옥수수스프	냉국수/배추김치	햄주먹밥/보리차	🌿 수박/칼슘치즈	꿀호떡/아이스티
	27	28	29	30	31
오전 간식	소고기스프	깨죽	영양달죽	🌿 오이스틱/김가루죽	🌿 참외/칼슘치즈
점심	백미밥 미역냉국 순살찜닭 우영땅콩조림 깍두기	기장밥 안매운육개장 간장두부조림 참나물무침 배추김치(백김치)	흑미밥 버섯맑은국 감자햄볶음 무나물 배추김치(백김치)	수수밥 오징어국 미트볼조림 숙주나물 배추김치(백김치)	백미밥 시금치된장국 간장불고기 명엽채조림 깍두기
오후 간식	🌿 찐옥수수/냉매실차	카레떡볶이	모듬어묵탕	삶은달걀/아이스티	새우살죽

◆ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

◆ 알레르기 유발 식품 : ① 난류 ② 복숭아 ③ 우유 ④ 계 ⑤ 고등어 ⑥ 돼지고기 ⑦ 새우 ⑧ 땅콩 ⑨ 토마토 ⑩ 밀 ⑪ 대두 ⑫ 메밀 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

◆ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않고 저염식, 제철 식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.

◆ 어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 좀 더 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있습니다.

가정에서도 바른 식습관 형성을 할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심을 가져 주시길 바랍니다.

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산				
	국내산	국내산	-	국내산	중국산	외국산	외국산	외국산	외국산		☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-				
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(너비아니,치킨까스,소시지,햄,함박스테이크,미트볼 등)					
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복						돼지고기	닭고기				소고기
국내산	외국산	국내산	원양산	-					국내*외국산	국내*외국산	국내*외국산	국내산				