

< 7월 식단 및 간식표 >

<7월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만 2세) 1,400Kcal(만 3~5세)> 작성자 : 이소희 영양사 참조 : 한솔어린이보육재단

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴 보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.5%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만 2세~3세 대체식입니다.		1	2	3
점심			단호박찜/유기농우유②	카스텔라/유기농우유②	흰살생선죽/블루베리
오후간식			흰밥 냉도토리묵국 치즈달걀비 열무된장무침 쌈무/깻잎/바나나	귀리밥 맑은콩나물국 돈육불고기 당근감자채볶음 배추김치	흑미밥 두부미역미소국 닭봉데리아끼조림 청경채나물 깍두기
오전간식			참치마요덮밥/감귤주스	물만두/유자차	들깨수제비국/깍두기
오전간식	6	7: 현장학습	8: 현장학습	9	10: 현장학습
점심	브로콜리채소죽/망고	연두부양념장/방울토마토	간밤/유기농우유②	흰살생선죽/블루베리	찐고구마/유기농우유②
오후간식	차조밥 콩가루열무국 소고기장독국이 애호박볶음 배추김치	현미밥 청국장찌개 돈수육 상추/저염쌈장 깍두기	흰밥 맑은닭개장 두부간장조림 비타민나물 배추김치/아이스홍시	강황찜쌀밥 표고버섯미역국 돈육장조림 양배추피망볶음 깍두기	토마토찜쌀밥 들깨순두부국 닭살간장조림 가지나물 깍두기/메론
오전간식	구운감자/유기농우유②	메밀국수③/단무지	멸치볶음밥/사과주스	마늘빵/유기농우유②	오꼬노미야끼⑩/레몬에이드
점심	13 크림스튜/블루베리	14 미역죽/사과	15:초복/현장학습 시리얼/유기농우유②	16 누룽지죽/배추김치	
오후간식	게살볶음밥⑧/포도주스	말기잼토스트/유기농우유②	짜장면/요구르트	토마토복숭아무침/두유	
오전간식	20 자죽/블루베리	21: 생일/특식데이	22	23: 현장학습	24
점심	흑미밥 두부된장국 카레고등어구이 치커리사과무침 백김치	유부초밥 냉국수 숯불한우불고기 무쌈말이 열무김치	흰밥 어린이김치찌개 안동찜닭 건파래볶음 단무지참기름무침	기장밥 소고기미역국 오징어간장볶음⑩ 브로콜리숙회 배추김치/얼려먹는짜요짜요	녹두밥 맑은순두부국 오리훈제볶음 숙주나물 깍두기
오후간식	삶은계란/매실차	과일/생일케이크/유기농우유②	찐옥수수/유기농우유②	로제파스타/무피클	어린이김치볶음밥/쿨피스
오전간식	27 말기잼도넛/유기농우유②	28 닭살채소죽/파인애플	29 군밤/유기농우유②	30 단호박죽/블루베리	31 소고기양송이소프/메론
점심	기장밥 소고기무우국 어묵간장볶음 모듬콩조림 배추김치	차조밥 들깨미역국 돈육사태감자조림 오이새콤무침 배추김치	돈육마늘종비빔밥 미소된장국 계란후라이 과일사라다/구운김 백김치	혼합10곡밥 맑은무우국 오삼불고기⑪ 크랜베리멸치조림 열무김치	강황찜쌀밥 시금치된장국 닭살오븐구이 더덕사과무침 치킨무
오후간식	간장계란밥/옥수수차	찐빵/유기농우유②	채소칼국수/깍두기	만두탕수육/요구르트	몬테크리스토/유기농우유②
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 한우사골:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기(훈제오리 포함):국내산, 쌀(참쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미): 국내산, 열무:국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 백김치:배추-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 콩가루:국내산, 동태,명태(코다리):러시아산, 대게:러시아산 오징어:국내산, 전복:국내산, 햄/소세지/베이컨:돈육(국내산), 크래미(명태연육:미국산), 참치액(가다랑어:필리핀산), 황다랑어(원양산:태평양), 만두(돈육:국내산)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒자트 ㉓피스타치오 ㉔초콜릿 ※우리원에서는 원아의 식품알레르기 유발식품에 해당되는 것에 대해서만 표시하고 있습니다.				