

요일	월	화	수	목	금	토				
주	날	짜	1	2 이달년	3	4				
1	오전간식	◆ 알려드립니다 ◆ 1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 7월 채소는 가지 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 7월 제철 식재료 : 감자, 들나물, 옥수수, 파프리카, 멜론, 사과, 수박, 오렌지, 키위, 포도		토마토스틱 ¹² /아욱단장죽 ^{5⑥} 소보로비빔밥 ^{1⑤⑥⑩} &양념장 ^{5⑥} 다시마채국 ^{5⑥} 숙주나물 키위 배추김치 ⁹	닭살가지죽 ¹⁵ 잡곡밥 애호박적국 ^{5⑥⑨} 가자미구이 ^{5⑥} 깻잎나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	참외/달걀죽 ^① 잡곡밥 배추된장국 ^{5⑥} 수육 ^{5⑥⑩} 오이무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	청경채죽 쌀국수 ^{2⑤⑫⑩} 모듬채소튀김 ^{5⑥} 배추김치 ⁹			
	오후간식			후레쉬빵 ^{①②⑥} /차	찐 감자 /우유 ^②	시리얼 ^{5⑥} &우유 ^②	-			
	열량/단백질			395/12	407/21	477/19	330/9			
	주	날	짜	6	7	8	9 이달년	10	11	
2	오전간식	애호박죽		당근죽	파프리카 스틱/누룽지죽	버섯죽	사과 /참치죽	연두부죽 ^⑤		
	점심	잡곡밥 어묵국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑫} 브로콜리숙회 배추김치 ⁹	잡곡밥 열무된장국 ^{5⑥} 쇠불고기 ^{5⑥⑫} 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	새우살채소볶음밥 ^{5⑥⑨} 콩나물국 ^⑤ 찐만두 ^{5⑥⑩⑫⑫} 자두 깍두기 ⁹	잡곡밥 된장찌개 ^{5⑥} NEW 돈육가지굴소스조림 ^{5⑥⑩⑫} 잔멸치볶음 ^⑤ 배추김치 ⁹	잡곡밥 쇠고기미역국 ^{5⑥⑫} 달걀찜 ^① 우영조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	돈육데리야키소스덮밥 ^{5⑥⑩⑫} 미소장국 ^{5⑥} 방울토마토 ^⑫ 깍두기 ⁹			
	오후간식	핫케이크 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		게맛살주먹밥 ^{①⑤⑥⑧⑫} /차	머핀 ^{①②⑥} /차	바나나 키위 샐러드 ^② /차	유부우동 ^{5⑥}	-		
	열량/단백질	481/18		393/14	413/17	449/21	412/16	287/11		
주	날	짜	13	14 초록밥상	15 국없는날 초복	16 이달년	17 제헌절	18		
3	오전간식	미역죽 ^{5⑥}		모듬채소죽	당근스틱/황태죽	잣죽 ^⑨		쇠고기죽 ^{5⑥⑫}		
	점심	잡곡밥 오징어무국 ^{5⑥⑫} 너비아니구이 ^{5⑥⑩⑫} 참나물무침 깍두기 ⁹	잡곡밥 감자 된장국 ^{5⑥} 참치두부조림 ^{5⑥} 애호박나물 배추김치 ⁹	NEW 채소짜장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑫} 순살치킨 ^{5⑥⑫} 수박 배추김치 ⁹	잡곡밥 들깨버섯국 ^{5⑥} 새우살가지볶음 ^{5⑥⑨⑫} 오이나물 배추김치 ⁹	로제소스스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑫} 모닝빵 ^{①②⑤⑥} 저당액상요구르트 ^② 모듬피클				
	오후간식	찐 옥수수 /우유 ^②		크루아상 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	구운달걀 ^① /차	김가루주먹밥/차		-		
	열량/단백질	445/17		484/20	408/20	383/16		325/9		
주	날	짜	20	21	22	23 이달년	24 초록밥상	25 중복		
4	오전간식	바나나/동태살죽		단호박죽	오이스틱/양파치즈죽 ^②	옥수수 죽	들깨배추죽	애호박죽		
	점심	잡곡밥 무채된장국 ^{5⑥} 훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치 ⁹	잡곡밥 미역국 ^{5⑥} 돈육볶음 ^{5⑥⑩⑫} 상추 사과 무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쇠고기콩나물밥 ^{5⑥⑫} &양념장 ^{5⑥} 가쓰오장국 ^{5⑥} 맛살채소전 ^{①⑤⑥⑧} 멜론 배추김치 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 가지나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	잡곡밥 연두부달걀국 ^{①⑤⑨} 삼치조림 ^{5⑥} 파프리카 잡채 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	닭다리삼계탕 ^⑫ 참살밥 감자 연근조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹			
	오후간식	호두과자 ^{①②⑥⑫} /우유 ^②		들기름메밀국수 ^{3⑤⑥} /차	찐 감자 /차	잼샌드위치 ^{②⑤⑥} /우유 ^②	시리얼 ^{5⑥} &우유 ^②	-		
	열량/단백질	484/18		397/15	419/15	455/17	490/20	295/12		
주	날	짜	27	28	29	30	31			
5	오전간식	사과/감자 죽		새우살죽 ⁹	참외스틱/참깨죽	콩나물죽 ^⑤	브로콜리죽			
	점심	잡곡밥 황태국 ^{5⑥} 돈육간장불고기 ^{5⑥⑩} 청경채나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	잡곡밥 안매운육개장 ^{5⑥⑫} 메추리알게찜볶음 ^{①⑤⑥⑫} 조미김 ^⑤ 깍두기 ⁹	닭살 굴소스덮밥 ^{5⑥⑫⑫} 미소장국 ^{5⑥} 어묵조림 ^{5⑥} 포도 배추김치 ⁹	잡곡밥 만두국 ^{5⑥⑩⑫⑫} 오징어간장볶음 ^{5⑥⑫} 오이생채 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	잡곡밥 참나물된장국 ^{5⑥} 쇠고기부추볶음 ^{5⑥⑫} 새송이버섯나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	오후간식	채소주먹밥 ^{5⑥} /차		잔치국수 ^{5⑥}	파배기 ^{②⑤⑥} /차	수박 우유화채 ^②	미니와플 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②			
	열량/단백질	402/15		428/17	424/16	428/20	470/19			
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽		누룽지		배추	두부류		국내산		
	국내산		국내산		국내산	국내산		한우	국내산	국내산
	수산물				너비아니		참치캔	가쓰오부시		
	오징어		동태(명태)		가공품		돼지고기	쇠고기	다랑어	다랑어
국내산		국내산		산	미국산		미국산	어양어선산	인도네시아산	산
		알레르기 유발 물질		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다. * 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.						