



7월 식단표



상상나래어린이집

식 단 안 내

- 자연식품
- 컬러식품
- 잔반제로
- 삼삼데이

NEW 신메뉴 개발
 힘내요!

<7월 제철재료>
 * 과 일 : 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 등
 * 농산물 : 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 열무, 오이, 표고버섯 등
 * 수산물 : 갑오징어, 전복, 연어 등

<원산지>
 밥, 죽(쌀, 백미, 흑미, 현미, 찰쌀) : 배추김치(배추, 고춧가루) :

컬러푸드

"가지"는 항산화 성분과 식이섬유가 풍부해 혈관건강과 장건강에 도움을 주는 **purple 컬러푸드** 제철 식재료입니다.

삼삼데이

건강한 식생활 행동실천을 위한 삼삼한 밥상 메뉴로 **나트륨이 낮고, 칼륨이 풍부한 식재료**로 구성된 식단입니다.

일자/요일	6(월)	컬러푸드 7(화)	8(수)	9(목)	삼삼데이 3(금)
오전간식	팽이버섯죽	단호박죽	달걀노른자죽①	옥수수죽	잔말치죽
중식	가장밥 콩가루버섯국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 실파루채국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 근대국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 닭살양파볶음⑤⑥⑩ 애호박양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 두부파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(복숭아)	꿀호떡⑤⑥	채소(방울토마토)⑫	미니우동⑤⑥	과일(사과)
열량/단백질	387/17	416/16	375/17	387/15	421/13
원산지	돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 한우	불어묵(명태) : 국내산	닭고기 : 국내산	떡갈비(돼지고기) : 국내산 쇠고기 : 국내산 한우 두부(콩) : 국내산
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	대구살부추죽	미역죽	영양잡곡죽	새우살청경채죽⑨	 제헌절
중식	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 잔말치조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리삼계탕⑤ 백미밥1/2 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 가지미간장조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	과일(바나나)	미니핫도그①②⑥	채소(쫄면수수)	유부초밥⑤⑥	
열량/단백질	388/20	419/17	392/15	452/18	
원산지	순두부(콩) : 국내산	동그랑땡전(돼지고기) : 국내산	닭고기 : 국내산	육개장(쇠고기) : 국내산 한우	
일자/요일	20(월)	21(화)	잔반제로 22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	콩나물무죽⑤	누룽지채소죽	참치깻잎죽	김가루참쌀죽	대구살시금치죽
중식	수수밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	가장밥 미역국⑤⑥ 닭도리탕⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	쇠고기덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 불어국⑤⑥ 새우까스&케첩⑤⑥⑩⑫ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 두부완자전⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(사과)	충무김밥	채소(쫄면호박)	잘게썬카스테라①②⑥	과일(참외)
열량/단백질	405/12	409/15	401/15	419/21	410/20
원산지	어묵(명태) : 국내산 돼지고기 : 국내산	누룽지(쌀) : 국내산 닭고기 : 국내산	참치통조림(가다랑어) : 원양산 쇠고기 : 국내산 한우	닭고기 : 국내산 두부(콩) : 국내산	
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	양배추죽	옥수수죽	당근무죽	단호박죽	두부브로콜리죽⑤
중식	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루버섯국⑤⑥ 닭살양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 깻잎전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치국⑨ 어묵잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 물만두국⑤⑥⑩ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(자두)	고구마맛탕⑤	채소(방울토마토)⑫	열무국수⑥	과일(수박)
열량/단백질	394/15	389/16	391/17	465/15	404/16
원산지	쇠고기:국내산 고등어 : 국내산	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	참치통조림(가다랑어) : 러시아산 어묵(명태) : 국내산	두부(콩) : 국내산 쇠고기 : 국내산 한우
<알레르기 유발식품 표시> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 계란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳蕎麥 * 야생산란 계란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품(가공식품, 김치류 등)의 경우 제품마다 원재료에 상이함으로 알레르기 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다.(ex. 자장가루, 굴소스, 카레가루 등) * 알레르기 유발 식품을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조한 식품인지 확인 후 사용해 주세요. * 알레르기 유발 식품은 칠곡군센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으므로 식재료 추가 시 식단표에 알레르기 유발식품을 표시해 주세요.					
*식단감수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 출처에 '칠곡군센터 식단 제공'이라함을 자제해 주시기 바랍니다. (단 같은 식품군 변경은 제외)					