

	월	화	수	목	금
			1 전반업날	2 저염국	3 푸드브릿지 저당조리
오전간식			시리얼⑥/우유②	자른방울토마토⑩//치즈②	★고구마줄기죽
점심식단	♥ 7월 세계음식 : 중국 "훈툰"♥ - '훈툰'은 얇은 밀가루 피에 고기, 마른 새우, 채소 등을 섞은 속을 넣어 만두처럼 빚어 삶은 후 국물과 함께 먹는 중국 음식입니다.		닭고기짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑤ 사과 백배추김치⑨	수수밥 배추맑은국(0.3%)⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	♥ 7월 제철음식 ♥ -과일: 토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 -채소: 옥수수, 감자, 도라지 -해산물: 갈치		찐 고구마/보리차	감자요거트샐러드②	크로와상①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			451/19	401/14	432/18
	6	7 (소서)	8 저염국	9 서울미래밥상	10 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	수박/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 훈제오리고구이/소스 ①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 애호박젓국⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	돼지고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 ★달살고구마줄기탕⑤⑥⑩ 새우살양배추조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	토마토스파게티②⑥⑩⑫	찐단호박/현미차	삼색주먹밥⑤	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	396/16	416/17	392/19	413/17	417/18
	13	14 저염국	15 (초복)	16	17 (제헌절)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	자두	
점심식단	쌀밥 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕(0.3%)⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 초복삼계탕⑤ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백각두기⑨	
오후간식	버섯잡채⑤⑥/꿀빵①②⑥	찐감자/매실차	수박화채②	바나나팬케이크①②⑥ /우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	405/19	408/16	455/19	390/15	
	20 저염국	21 서울미래밥상	22 세계음식 : 중국	23 (대서)	24 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	수박/치즈②	영양닭죽⑫
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 닭고기당근조림⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살콩나물찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 백각두기⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 만둣국①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑩ ★두부고구마줄기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	시리얼⑥/우유②	크림리조토②⑩	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	파배기①②④⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	397/18	399/18	412/17	383/20	433/17
	27	28	29 저염국	30	31 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	복숭아⑩/치즈②	시리얼⑥/우유②	참외/우유②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 무생채 백배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기열무볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 황태국(0.3%)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 파프리카애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 자른매추리알장조림 ①⑤⑥ ★고구마줄기볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	단호박꿀찜	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	찐달걀①/옥수수차	볶음쌀국수⑤⑥⑩	카스테라①②⑥⑫ /우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	389/14	411/16	408/23	412/15	452/20

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국거리	소고기 국거리외	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	새우살	가자미
		배추	고춧가루							
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산
	식육가공품	훈제오리	베이컨			수산물가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	
		오리고기	돼지고기				다랑어	-	다랑어	
		국내산	미국산			원양산			국내산	국내산

*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

		월	화	수	목	금
				1	2	3
후기	오전간식			팽이버섯죽	가지죽	고구마줄기죽
	점심			닭고기시금치무른밥⑮	소고기배추무른밥⑯	달걀노른자무른밥①
	오후간식			찐고구마/보리차	방울토마토⑫/영아용치즈②	영아용빵①②④/ 플레인요구르트②
		6	7	8	9	10
후기	오전간식	미역죽	청경채죽	숙주죽	당근죽	근대죽
	점심	두부새송이버섯무른밥⑤	소고기콩나물무른밥⑯	달걀노른자오이무른밥①	순살가자미감자무른밥	달걀노른자고구마줄기 무른밥①
	오후간식	치즈당근주먹밥②	참외/플레인요구르트②	찐단호박/현미차	수박/영아용치즈②	영아용빵①②④/ 플레인요구르트②
		13	14	15	16	17 (제헌절)
후기	오전간식	브로콜리죽	치즈죽②	오이죽	시금치죽	
	점심	달걀노른자파프리카무른밥①	두부당근무른밥⑤	닭고기부추무른밥⑮	소고기숙주무른밥⑯	
	오후간식	잔치쌀국수	찐감자/등굴레차	수박/플레인요구르트②	배/영아용치즈②	
		20	21	22	23	24
후기	오전간식	감자죽	버섯죽	양배추죽	무죽	영양닭죽⑮
	점심	닭고기오이무른밥⑮	달걀노른자열무무른밥①	두부양파무른밥⑤	달걀노른자애호박무른밥①	소고기표고버섯무른밥⑯
	오후간식	연두부찜⑤	사과/플레인요구르트②	찐고구마/결명자차	수박/영아용치즈②	영아용빵①②④/ 플레인요구르트②
		27	28	29	30	31
후기	오전간식	콩나물죽	열무죽	황태무죽	애호박죽	잔멸치죽
	점심	달걀노른자가지무른밥①	소고기청경채무른밥⑯	두부브로콜리무른밥⑤	닭고기아욱무른밥⑮	달걀노른자양송이무른밥①
	오후간식	단호박범벅②	배/플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	참외/영아용치즈②	영아용빵①②④/ 플레인요구르트②

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	소고기 국거리	소고기 국거리외	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	가자미
	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산

식품알레르기
유발식품표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임