



7월 친환경 유기농 건강식단 (0~2세)

MON		TUE		WED		THU		FRI	
1째주				7월 1일		7월 2일		7월 3일	
오전간식				호두죽(14)		근대보리죽		감자배추죽	
점심				닭고기덮밥(1,5,6,15,16,18)		팔밥		기장밥	
				유부미소국(5)		북어채미역국(5,6)		설렁탕(6,16)	
				명엽채볶음(5,6)		돈갈비찜(5,6,10,12,18)		메추리알조림(1,5,6)	
				짜먹는 요구르트(2)		하얀콩나물무침(5)		고사리나물	
오후간식	1차			토마토배추김치		토마토배추김치		홍시각두기(5,6,9)	
	2차			간장무항아리주먹밥(1,2,5,6,8,9,15,16,18)		두부미트볼(4,5,6,10,12,13,16)		프렌치토스트(1,2,5,6)	
				우영차		등굴레차		매실차	
				국산콩두부찜(1,5,6)		물만두(5,6,10,16)		사과	
열량/단백질				901/36		863/31		828/38	
2째주		7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일			
오전간식		김가루애호박죽	개살두부죽(1,5,6,8)	삼계죽(15)	채소죽	누룽지죽, 백김치			
점심		찰보리밥	백미밥	유니짜장덮밥(5,6,10,15,16,17,18)	자조밥	칼슘속속단호박참쌀밥			
		당근콩나물국(5)	곤약무국(5,6)	미소된장국(5)	어묵채무국(1,5,6)	들깨순두부국(5,6)			
		간장한돈불고기(5,6,10)	한우표고조림(5,6,16)	나타리버섯우침(5,6)	야채달걀비	콩단백이가자볶음(5,6,18)			
		된장배추나물(5,6)	김자반(1,2,6,9)	사과양배추샐러드(1,5,12,16,18)	숙주당근나물	참깨브로콜리무침(1,5,6)			
오후간식	1차	짜장어묵볶음(1,2,5,6,13,16)	말기짬뽕스콘(2,5,6)	찐단호박	글레이즈두부도넛츠(2,5,6)	김가루김치주먹밥(5,6,9,12)			
	2차	오미자차	두레유기농우유	요거타임 베리베리(2)	두레유기농우유(2)	보리차			
		참외	구운계란	자른토마토	유기농무설탕플레인요구르트(2)	꿀호떡(2,5,6)			
			우리콩두유			두레유기농우유(2)			
열량/단백질		780/30	748/25	912/39	804/33	764/26			
3째주		7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일			
오전간식		김치치즈죽(2,5,6,9)	양배추된장죽(5,6)	참깨가지죽	들깨버섯죽				
점심		백미밥	현미밥	굴소스돈육덮밥(6,10,18)	검은콩밥(5)				
		돈육배추국(10)	양파달걀국(5,6,15)	새우살달걀국(1,5,6,9)	황태무국(5,6)				
		채소훈제오리(5,6)	레몬담은고등어구이(6,7)	아몬드멸치볶음(4,5,6,14)	고사리한우볶음(5,6,16)				
		애호박당근볶음	안매운 오이지무침	식물성유산균요구르트(2,5)	취나물들기름무침(5,6)				
오후간식	1차	모닝빵&딸기잼(1,2,5,6)	유부우동(1,5,6,7,8)	찐감자	베이컨로즈스파게티(1,2,5,6,10,12,15,16)				
	2차	두레유기농우유(2)		매실차	옥수수차				
		바나나	꼬마고기찐만두(5,6,10,16,18)	곡물시리얼(5,6)	갯잎햇바(1,5,7,18)				
		식물성유산균요구르트(2,5)	등굴레차	두레유기농우유(2)	보리차				
열량/단백질		850/24	846/31	843/32	878/30	800/42			
4째주		7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일			
오전간식		건새우시금치죽(9)	현살생선죽	한우브로콜리죽(16)	참치당근죽(16,18)	콩나물죽(5)			
점심		수수밥	병아리콩밥	오징어채소볶음밥(5,6,17,18)	백미밥	칼슘속속콜로렐라참쌀밥			
		한우버섯국(5,6,16)	조개살된장국(5,6,18)	순두부국(5,6,10)	애호박맑은국(5,6)	채식물만둣국(1,5,6)			
		가지마이구이(6)	우영돈육조림(5,6,10)	달걀찜(1)	떡갈비구이(5,6,10,16)	식물성햄김치조림(5,6,17,18)			
		연근저염조림(5,6)	부들어묵볶음(5,6,18)	어린이저염치즈(2)	된장근대나물(5,6)	노각무침(5,6)			
오후간식	1차	간장비빔국수(1,5,6)	우리사과팬케이크(1,2,5,6)	찐고구마	해물불어묵탕(1,5,6,9,16,17,18)	소이로운장조림주먹밥(5,6)			
	2차	매밀차(3)	두레유기농우유(2)	요거타임 사과(2)	등굴레차				
		방울토마토(12)	전계란(1)	인절미두부과자	찐감자				
		유기농무설탕플레인요구르트(2)	식혜	보리차	두레유기농우유(2)				
열량/단백질		847/39	894/39	840/32	863/36	770/24			
5째주		7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일			
오전간식		당근새우살죽(9)	부추달걀죽(1)	잔멸치무죽	순두부김가루죽(1,5,6)	찰죽(19)			
점심		흑미밥	귀리밥	돈육카레덮밥(2,5,6,10,12,15,16)	흰콩밥	혼합잡곡밥			
		다시마두부된장국(5,6)	순살동태국(5,6)	오이도리묵냉국(5,6)	뿌리채소된장국(5)	한돈김치국(5,6,9,10,17,18)			
		한우채소볶음	데리야끼닭고기조림(5,6,15)	떡새우완자치즈구이(1,2,5,6,9,12,16,18)	한돈수육(10)	순살삼치강정(4,5,6,12)			
		매실청상추무침(5,6)	파프리카모듬버섯볶음(5,6)	마시는하루요거트-사과(2)	찐양배추&저염참장(4,5,6,15,18)	가지나물(5,6,9)			
오후간식	1차	토마토배추김치	토마토배추김치	토마토배추김치	토마토배추김치	홍시각두기(5,6,9)			
	2차	과일수박화채(2)	탱글뽕특허도그미니(1,2,5,6,10,16)	찐옥수수	소보로빵(1,2,4,6)	갈릭토마토푸시리볶음(5,6,12)			
		삼색야채속속햇바(1,5)	두레유기농우유(2)	식혜	두레유기농우유(2)	보리차			
		옥수수차	키위	곡물시리얼(5,6)	치즈스크램블에그(1,2)	바나나			
열량/단백질		779/27	872/35	882/33	894/35	856/30			



원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치		콩		쇠고기	
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부	콩국수
	국내산		국내산		국내산		한우	
	국내산		국내산		국내산		국내산	

* 본 식단은 푸드머스에서 드리는 추천식단이니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (메뉴별 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)
 * 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함),현미, 참쌀, 찐쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 알갈이, 콩, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제품), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품
 * 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g // 영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
 * 알레르기 유발물질 : ①알류(가공류에 포함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳참치
 * 알레르기 유발물질 표시는 메뉴별 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.

* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군'에서 변경가능



7월 친환경 유기농 건강식단 (3~5세)

MON		TUE		WED		THU		FRI		
1째주				7월 1일		7월 2일		7월 3일		
오전간식				호두죽(14)		근대보리죽		감자배추죽		
점심				닭고기덮밥(1,5,6,15,16,18)		팔밥		기장밥		
				유부미소국(5)		북어채미역국(5,6)		설렁탕(6,16)		
				명엽채볶음(5,6)		돈갈비찜(5,6,10,12,18)		메추리알조림(1,5,6)		
				짜먹는 요구르트(2)		하얀콩나물무침(5)		고사리나물		
				토마토배추김치		토마토배추김치		홍시각두기(5,6,9)		
오후간식	1차			간장무향어지주먹밥(1,2,5,6,8,9,15,16,18)		두부미트볼(4,5,6,10,12,13,16)		프렌치토스트(1,2,5,6)		
	2차			우영차		등굴레차		매실차		
열량/단백질				국산콩두부찜(1,5,6)		물만두(5,6,10,16)		사과		
				두레유기농우유(2)						
2째주				901/36		863/31		828/38		
오전간식		7월 6일	7월 7일	7월 8일 		7월 9일		7월 10일 		
		김가루애호박죽	개살두부죽(1,5,6,8)	삼계죽(15)		채소죽		누룽지죽, 백김치		
		찰보리밥	백미밥	유니짜장덮밥(5,6,10,15,16,17,18)		차조밥		칼슘속속단호박참쌀밥		
		당근콩나물국(5)	곤약무국(5,6)	미소된장국(5)		어묵채무국(1,5,6)		들깨순두부국(5,6)		
		간장한돈불고기(5,6,10)	한우표고조림(5,6,16)	느타리버섯우침(5,6)		야채달걀밥		콩단백유이가자볶음(5,6,18)		
점심		된장배추나물(5,6)	김자반(1,2,6,9)	사과양배추샐러드(1,5,12,16,18)		숙주당근나물		참깨브로콜리무침(1,5,6)		
		홍시각두기(5,6,9)	토마토배추김치	홍시각두기(5,6,9)		토마토배추김치		토마토김치(5,6,12)		
	오후간식	1차	짜장어묵볶이(1,2,5,6,13,16)	말기찜쌀스콘(2,5,6)	찐단호박		글레이즈두부도넛츠(2,5,6)		김가루김치주먹밥(5,6,9,12)	
		2차	오미자차	두레유기농우유(2)	요거타임 베리베리(2)		두레유기농우유(2)		보리차	
	열량/단백질		780/30	748/25	912/39		유기농무설탕플레인요구르트(2)		두레유기농우유(2)	
3째주		7월 13일	7월 14일	7월 15일		7월 16일		7월 17일		
오전간식		김치치즈죽(2,5,6,9)	양배추된장죽(5,6)	참깨가지죽		들깨버섯죽				
점심		백미밥	현미밥	굴소스돈육덮밥(6,10,18)		검은콩밥(5)		 제 한 절		
		돈육배추국(10)	양파달걀살국(5,6,15)	새우살달걀국(1,5,6,9)		함태무국(5,6)				
		채소훈제오리(5,6)	레몬담은 고등어구이(6,7)	아몬드멸치볶음(4,5,6,14)		고사리한우볶음(5,6,16)				
		애호박당근볶음	안매운 오이지무침	식물성유산균요구르트(2,5)		취나물들기름무침(5,6)				
		토마토배추김치	홍시각두기(5,6,9)	토마토배추김치		토마토배추김치				
오후간식	1차	모닝빵&딸기잼(1,2,5,6)	유부우동(1,5,6,7,8)	찐감자		베이컨로즈스파게티(1,2,5,6,10,12,15,16)				
	2차	두레유기농우유(2)		매실차		옥수수차				
오후간식		바나나	꼬마고기찐만두(5,6,10,16,18)	국물시리얼(5,6)		갯잎햇바(1,5,7,18)				
		식물성유산균요구르트(2,5)	등굴레차	두레유기농우유(2)		보리차				
열량/단백질		850/24	846/31	843/32		878/30		800/42		
4째주		7월 20일	7월 21일	7월 22일 		7월 23일		7월 24일 		
오전간식		건새우시금치죽(9)	흰살생선죽	한우브로콜리죽(16)		참치당근죽(16,18)		콩나물죽(5)		
점심		수수밥	병어리콩밥	오징어채소볶음밥(5,6,17,18)		백미밥		칼슘속속콜로렐라참쌀밥		
		한우버섯국(5,6,16)	조개살된장국(5,6,18)	순두부국(5,6,10)		애호박맑은국(5,6)		채식물만두국(1,5,6)		
		가지마구이(6)	우영돈육조림(5,6,10)	달걀찜(1)		떡갈비구이(5,6,10,16)		식물성햄김치조림(5,6,17,18)		
		연근저염조림(5,6)	부들어묵볶음(5,6,18)	어린이저염치즈(2)		된장근대나물(5,6)		노각무침(5,6)		
		토마토배추김치	토마토배추김치	레몬단무지무침(5)		홍시각두기(5,6,9)		토마토김치(5,6,12)		
오후간식	1차	간장비빔국수(1,5,6)	우리사과팬케이크(1,2,5,6)	찐고구마		해물불어묵탕(1,5,6,9,16,17,18)		소이로운장조림주먹밥(5,6)		
	2차	매밀차(3)	두레유기농우유(2)	요거타임 사과(2)		등굴레차		등굴레차		
오후간식		방울토마토(12)	찐계란(1)	인절미두부과자		찐감자		매론		
		유기농무설탕플레인요구르트(2)	식혜	보리차		두레유기농우유(2)				
열량/단백질		847/39	894/39	840/32		863/36		770/24		
5째주		7월 27일	7월 28일	7월 29일		7월 30일		7월 31일		
오전간식		당근새우살죽(9)	부추달걀죽(1)	잔멸치무죽		순두부김가루죽(1,5,6)		자춧죽(19)		
점심		흑미밥	귀리밥	돈육카레덮밥(2,5,6,10,12,15,16)		흰콩밥		혼합잡곡밥		
		다시마두부된장국(5,6)	순살동태국(5,6)	오이도리묵냉국(5,6)		뿌리채소된장국(5)		한돈김치국(5,6,9,10,17,18)		
		한우채소볶음	데리야끼닭고기조림(5,6,15)	떡새우완자치즈구이(1,2,5,6,9,12,16,18)		한돈수육(10)		순살삼치강정(4,5,6,12)		
		매실청상추무침(5,6)	파프리카모듬버섯볶음(5,6)	마시는하루요거트-사과(2)		찐양배추&저염참장(4,5,6,15,18)		가지나물(5,6,9)		
		토마토배추김치	토마토배추김치	토마토배추김치		토마토배추김치		홍시각두기(5,6,9)		
오후간식	1차	과일수박화채(2)	탱글뽕특허도그미니(1,2,5,6,10,16)	찐옥수수		소보로빵(1,2,4,6)		갈릭토마토푸시리볶음(5,6,12)		
	2차	삼색야채속속햇바(1,5)	두레유기농우유(2)	식혜		두레유기농우유(2)		보리차		
오후간식		옥수수차	키위	국물시리얼(5,6)		치즈스크램블에그(1,2)		바나나		
			저염어린이치즈(2)	두레유기농우유(2)				유기농무설탕플레인요구르트(2)		
열량/단백질		779/27	872/35	882/33		894/35		856/30		



원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부	콩국수		콩비지
	국내산		국내산	국내산	국내산		한우		국내산	
	닭고기		식육가공품		수산물		어육가공품		조미건어포류	
	먹갈비 / 베이컨		오징어 / 복어 등태 /가자미 / 새우 / 고등어 / 조개 / 삼치		게맛살 / 명명채		국내산 / 미국산			
	국내산 / 국내산		국내산 / 러시아 / 미국산 / 중국산 / 국내산 / 국내산 / 국내산		국내산 / 미국산					

* 본 식단은 푸드머스에서 드리는 추천식단이니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (메뉴별 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)
 * 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함),현미, 참쌀, 찐쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 알갈이, 볼통, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,복어등 건조제품), 미꾸라지, 별장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품
 * 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g // 영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)
 * 알레르기 유발물질 : ①알류(가공류에 포함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱해조류(굴,전복,홍합포함) ⑳참

* 알레르기 유발물질 표시는 메뉴별 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.

* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군'에서 변경가능