한솔어린이보육재단

7월 식단 및 간식표 (영아)

작성자: 최선경영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3
			바나나/흰우유②	전복채소죽⑤⑥⑧/파인애플	소고기채소죽⑤⑥⑧/사과
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 한나제-2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식에 해당됩니다.		간소고기취나물영양밥⑧/부추양념장⑤⑥ 유채 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤/조미김 백김치⑨	기장밥 동태살쑥갓국⑤⑥ 동심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①②⑤⑥ 백짝두기⑨	흑미밥 미역미소국⑤ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤ 백김치⑨
1-2세			361/7	387/7	350/10
3-4세			452/11	554/11	519/15
오후간식 1			오렌지②/저당마시는요플레②	자두/토마토⑫	청포도/흰우유②
열량/단백질			90/3	205/5	99/4
오후간식 2			허니버터감자구이②⑤	전주식콩나물국밥①⑤⑪/백김치⑨	0-1세: 무가당요거트②/참외 2-5세: 오곡코코볼⑤⑥/참외/ 흰우유②
열량/단백질			109/4	219/5	90/4
오전간식	6	7	8	9 (해피뮌치타임)	10
	김가루멸치섞음밥⑤/배	어니언스프②⑤⑥⑫⑱/청포도	찐그구마/사과/흰우유②	흰살생선채소죽/매론	소고기근대죽⑤/바나나
점심	차조밥 콩가루윤은열무국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑩ 뿡이버섯계란부침①⑤ 백김치⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥/ 구운김 백김치⑨	카레라이스얼밥②⑤⑥⑫⑭⑮⑱ 닭은미역국⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 연두부양념장⑤⑥ 백짝두기⑨	잡보리밥 소고기무국⑤⑱ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑫ 삼색잡채⑤⑥⑩ 백짝두기⑨	찰현미밥 해물순두부국①⑨⑰ 일본식닭무조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤ 백김치⑨
1-2세	424/16	428/13	418/9	356/10	428/14
3-4세	606/24	612/19	593/13	509/15	612/20
오후간식 1	수박/흰우유②	매론/흰우유②	토마토⑫/저염치즈②/무설탕두유⑤	파인애플/흰우유②	천도복숭아⑫/흰우유②
열량/단백질	92/4	95/5	167/8	89/3	77/3
오후간식 2	또띠아고로콘롤라피자①②⑤⑥	치킨가라아게①③⑥⑩	냉모밀소바③⑤⑥	수제불고기버거②③⑥⑩/흰우유②	0-1세: 무가당요거트②/블루베리 2-5세: 저당콘프레이크/블루베리/흰우유②
열량/단백질	176/6	194/19	229/8	255/10	88/4
오전간식	13	14:미래밥상	15:초복	16	17:제헌절
	현미누룽지죽/참외	단호박찜/사과/흰우유②	전복버섯죽⑧/동치미⑨	멸치후리카케섞음밥⑤/바나나/깍두기③	
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 백짝두기⑨	녹두밥 닭은콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤/구운김 백김치⑨	찰보리밥 도라지닭다리반계찜⑤⑥⑮ 돈육정경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 백짝두기⑨	수수찰밥 어린이육개장⑤⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤/ 깻잎무초절임⑤⑥ 백김치⑨	
1-2세	409/11	300/9	381/11	371/14	
3-5세	585/16	429/13	545/16	531/20	
오후간식 1	오렌지/흰우유②	복숭아⑫/미숫가루+무설탕두유⑤	수박우유화채②/스트링치즈②	아오리사과/흰우유②	
열량/단백질	90/3	90/4	103/4	97/4	
오후간식 2	조각콜케이크①②⑤⑥/무설탕두유⑤	유부우동⑤⑥	토마토스파게티①②⑤⑥	햄치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	174/7	108/4	201/8	165/7	
오전간식	20	21	22:중식채식데이	23	24
	시금치장국⑤⑥/배	잣죽⑧/바나나	구운계란①/오렌지/흰우유②	파슬리크림스프②③⑥⑧/모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑥/매론/동치미⑨
점심	흑미밥 아욱북엇국⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑱/버섯소스⑥⑫ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 안동찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤ 백짝두기⑨	마파두부굴소스얼밥⑤⑥⑬ 닭은콩나물국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 김부각 허트단무지	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 단호박샐러드①②⑤ 백김치⑨	녹두밥 우거지갈비찜⑤⑥⑩ 해물두툼한자전①⑤⑥⑨ 숙주미나리나물⑤ 백짝두기⑨
1-2세	305/7	309/13	359/8	401/9	394/15
3-5세	437/11	442/19	513/12	573/14	563/26
오후간식 1	자두/흰우유②	참외/흰우유②	바나나/흰우유②	사과/아몬드브리즈⑭	파인애플/무설탕두유⑤
열량/단백질	92/4	67/4	100/4	95/5	89/3
오후간식 2	김참치마요주먹밥①⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑫⑬/흰우유②	애호박전①③⑥/보리차	전치국수⑤⑥/단무지	0-1세: 무가당요거트/수박 2-5세: 아몬드크레이크/수박/흰우유②
열량/단백질	235/7	123/5	78/2	185/5	88/4
오전간식	27	28	29(생일잔치)	30	31
	저당딸기쫀모닝빵⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑫/오렌지/돌김⑤	찐감자/청포도/흰우유②	단호박죽/사과/동치미	소고기양송이죽⑤⑥/참외
점심	기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 사과오이연겨자초무침⑤ 백김치⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 욱갓나물⑤ 백김치⑨	무나물영양밥①/부추양념장⑤⑥ 소고기미역국⑤⑯ 토마토소스미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 마늘풍맛간장볶음⑤⑥ 백짝두기⑨	차조밥 황태채무국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추찜/쌍장⑤⑥ 백김치⑨	현미잡쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 백짝두기⑨
1-2세	335/11	342/11	296/7	387/10	398/9
3-5세	479/16	489/16	423/11	544/15	569/14
오후간식 1	바나나/흰우유②	아오리사과/흰우유②	토마토⑫/미숫가루+무설탕두유⑤	자두/흰우유②	천도복숭아⑫/아몬드브리즈⑭
열량/단백질	100/4	97/4	92/4	75/4	65/4
오후간식 2	새우살부추전⑤⑥⑩/동굴레차	담섬⑤⑥⑫/보리차	훈제오리채소섞음밥②⑤⑥/옥수수차	온매일국수①⑤⑥/백짝두기⑨	0-1세: 무가당요거트/파인애플 2-5세: 현미프레이크/파인애플/흰우유②
열량/단백질	118/8	82/3	269/7	87/3	82/4
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 볶음김절이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부-콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-베트산, 오징어실채:오징어-베트산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산), 양볼학:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통그랑땡: 연육: 인도네시아 미국,베트남, 오징어: 칠레,베루,생선까스:명태-러시아산, 웰스:세치/미트볼/서비아니/생선학:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-국내산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭장정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 바지락(중국산), 새우살-베트남				

한솔어린이보육재단

7월 식단 및 간식표 (유아)

작성자: 최선경영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3
			바나나/흰우유②	전복채소죽⑧/파인애플	소고기채소죽⑤⑥⑧/사과
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 한나제-2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식에 해당됩니다.		간소고기취나물영양밥⑧/부추양념장⑤⑥ 유채 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤/조미김 배추김치⑨	기장밥 동태살쑥갓국⑤⑥ 동심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역미소국⑤ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤ 배추김치⑨
1-2세			361/7	387/7	350/10
3-4세			452/11	554/11	519/15
오후간식 1			오렌지②/저당마시는요플레②	자두/토마토⑫	청포도/흰우유②
열량/단백질			90/3	205/5	99/4
오후간식 2			허니버터감자구이②⑤	전주식콩나물국밥①⑤⑪/배추김치⑨	0-1세: 무가당요거트②/참외 2-5세: 오곡코코볼⑤⑥/참외/ 흰우유②
열량/단백질			109/4	219/5	90/4
오전간식	6	7	8	9 (해피뮌치타임)	10
	김가루멸치섞음밥⑤/배	어니언스프②⑤⑥⑫⑱/청포도	찐그구마/사과/흰우유②	흰살생선채소죽/매론	소고기근대죽⑤/바나나
점심	차조밥 콩가루윤은열무국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑩ 뿡이버섯계란부침①⑤ 배추김치⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥/ 구운김 배추김치⑨	카레라이스얼밥②⑤⑥⑫⑭⑮⑱ 닭은미역국⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 연두부양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡보리밥 소고기무국⑤⑱ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑫ 삼색잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	찰현미밥 해물순두부국①⑨⑰ 일본식닭무조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤ 배추김치⑨
1-2세	424/16	428/13	418/9	356/10	428/14
3-4세	606/24	612/19	593/13	509/15	612/20
오후간식 1	수박/흰우유②	매론/흰우유②	토마토⑫/저염치즈②/무설탕두유⑤	파인애플/흰우유②	천도복숭아⑫/흰우유②
열량/단백질	92/4	95/5	167/8	89/3	77/3
오후간식 2	또띠아고로콘롤라피자①②⑤⑥	치킨가라아게①③⑥⑩	냉모밀소바③⑤⑥	수제불고기버거②③⑥⑩/흰우유②	0-1세: 무가당요거트②/블루베리 2-5세: 저당콘프레이크/블루베리/흰우유②
열량/단백질	176/6	194/19	229/8	255/10	88/4
오전간식	13	14:미래밥상	15:초복	16	17:제헌절
	현미누룽지죽/참외	단호박찜/사과/흰우유②	전복버섯죽⑧/동치미⑨	멸치후리카케섞음밥⑤/바나나/깍두기③	
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 깍두기⑨	녹두밥 닭은콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤/구운김 배추김치⑨	찰보리밥 도라지닭다리반계찜⑤⑥⑮ 돈육정경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수찰밥 어린이육개장⑤⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤/ 깻잎무초절임⑤⑥ 배추김치⑨	
1-2세	409/11	300/9	381/11	371/14	
3-5세	585/16	429/13	545/16	531/20	
오후간식 1	오렌지/흰우유②	복숭아⑫/미숫가루+무설탕두유⑤	수박우유화채②/스트링치즈②	아오리사과/흰우유②	
열량/단백질	90/3	90/4	103/4	97/4	
오후간식 2	조각콜케이크①②⑤⑥/무설탕두유⑤	유부우동⑤⑥	토마토스파게티①②⑤⑥	햄치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	174/7	108/4	201/8	165/7	
오전간식	20	21	22:중식채식데이	23	24
	시금치장국⑤⑥/배	잣죽⑧/바나나	구운계란①/오렌지/흰우유②	파슬리크림스프②③⑥⑧/모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑥/매론/동치미⑨
점심	흑미밥 아욱북엇국⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑱/버섯소스⑥⑫ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 안동찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤ 백짝두기⑨	마파두부굴소스얼밥⑤⑥⑬ 닭은콩나물국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 김부각 허트단무지	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 단호박샐러드①②⑤ 백김치⑨	녹두밥 우거지갈비찜⑤⑥⑩ 해물두툼한자전①⑤⑥⑨ 숙주미나리나물⑤ 깍두기⑨
1-2세	305/7	309/13	359/8	401/9	394/15
3-5세	437/11	442/19	513/12	573/14	563/26
오후간식 1	자두/흰우유②	참외/흰우유②	바나나/흰우유②	사과/아몬드브리즈⑭	파인애플/무설탕두유⑤
열량/단백질	92/4	67/4	100/4	95/5	89/3
오후간식 2	김참치마요주먹밥①⑤⑥/보리차	핫도그①⑤⑥⑫⑬/흰우유②	애호박전①③⑥/보리차	전치국수⑤⑥/단무지	0-1세: 무가당요거트/수박 2-5세: 아몬드크레이크/수박/흰우유②
열량/단백질	235/7	123/5	78/2	185/5	88/4
오전간식	27	28	29(생일잔치)	30	31
	저당딸기쫀모닝빵⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑫/오렌지/돌김⑤	찐감자/청포도/흰우유②	단호박죽/사과/동치미	소고기양송이죽⑤⑥/참외
점심	기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 사과오이연겨자초무침⑤ 배추김치⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 욱갓나물⑤ 배추김치⑨	무나물영양밥①/부추양념장⑤⑥ 소고기미역국⑤⑯ 토마토소스미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 마늘풍맛간장볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태채무국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추찜/쌍장⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
1-2세	335/11	342/11	296/7	387/10	398/9
3-5세	479/16	489/16	423/11	544/15	569/14
오후간식 1	바나나/흰우유②	아오리사과/흰우유②	토마토⑫/미숫가루+무설탕두유⑤	자두/흰우유②	천도복숭아⑫/아몬드브리즈⑭
열량/단백질	100/4	97/4	92/4	75/4	65/4
오후간식 2	새우살부추전⑤⑥⑩/동굴레차	담섬⑤⑥⑫/보리차	훈제오리채소섞음밥②⑤⑥/옥수수차	온매일국수①⑤⑥/깍두기⑨	0-1세: 무가당요거트/파인애플 2-5세: 현미프레이크/파인애플/흰우유②
열량/단백질	118/8	82/3	269/7	87/3	82/4
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 볶음김절이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부-콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-베트산, 오징어실채:오징어-베트산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산), 양볼학:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통그랑땡: 연육: 인도네시아 미국,베트남, 오징어: 칠레,베루,생선까스:명태-러시아산, 웰스:세치/미트볼/서비아니/생선학:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-국내산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭장정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 바지락(중국산), 새우살-베트남				