

하늘숲어린이집 7월 식단

(만 1-2세 즉식형)

일자/요일		* 알레르기 유발 식품 안내				1(수)		2(목)		3(금)일당오십DAY		
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				닭살채소죽⑮, 자두		새우살당근죽⑨		시금치죽⑤⑥, 사과		
점심						쌀밥 소고기카레⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		쌀밥 순두부백탕⑤ 돈육목살채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치⑨		
오후간식						삶은달걀①, 우유②		들기름막국수③⑤⑥		찐고구마, 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)						518/23		396/18		461/15		
일자/요일		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		
오전간식		누룽지죽, 오이스틱		소고기근대죽⑬		새송이버섯죽, 토마토⑫		단호박죽		브로콜리죽⑤⑥, 참외		
점심		쌀밥 맑은숙주국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 맑은두부국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 배추김치⑨		쌀밥 우동국물⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨		
오후간식		애포박채전①⑤⑥		마들렌①②⑥, 우유②		찐단호박, 우유②		잔치국수⑤⑥		치즈빵①②⑥, 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		410/13		446/19		441/17		458/14		522/17		
일자/요일		13(월)		14(화)		15(수)초복		16(목)		17(금)제헌절		
오전간식		미역죽⑤⑥, 잘게자른포도		옥수수스프②⑥		연두부죽⑤, 수박		감자죽⑤⑥				
점심		쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기뭇국⑬ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찜쌀밥 순살삼계탕⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식		잔멸치채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥, 우유②		버터감자구이②, 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱				
열량(kcal)/단백질(g)		484/16		520/19		482/17		426/17				
일자/요일		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		
오전간식		타락죽②, 당근스틱		누룽지죽		참깨죽⑤⑥, 복숭아⑪		소고기채소죽⑬		콩나물당근죽⑤, 수박		
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애포박나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 맑은감자국 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드⑫ 깍두기⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 호박익힌장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 가지미조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		쌀밥 북어채뭇국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		찐만두⑤⑥⑩		포도잼샌드위치①②⑥, 우유②		찐고구마, 우유②		칼국수⑥		모닝빵①②⑥, 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		444/14		449/16		488/16		421/16		465/17		
일자/요일		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)		
오전간식		흑임자죽, 방울토마토⑫		모듬채소죽⑤⑥		달걀죽①, 바나나		닭살무죽⑮		소고기애포박죽⑮, 복숭아⑪		
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		쌀밥 맑은애포박국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		유부주먹밥⑤⑥		카스테라①②⑥, 우유②		찐감자, 우유②		간장비빔국수⑤⑥		구운달걀①, 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		487/19		499/22		497/22		402/15		474/18		
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산/한우	국내산/한우	국내산	국내산	국내산
	돈까스		오징어		고등어							
돼지고기: 국내산		국내산		국내산								

* 하늘숲어린이집은 한살림과 친환경 식재료(무항생제)를 사용하여 조리사가 매일 직접 조리합니다.

* 재료 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. 변경될 경우 식단 사진 게시 시 표시해 드리겠습니다.

* 아이에게 알레르기가 있는 음식이 있을 경우, 교사에게 미리 말씀해주세요.