

7월 식단표(1~2세)

식단작성자 : 영양사 김지우

	월		화		수		목		금		토								
날 짜					07월 01일		07월 02일		07월 03일		07월 04일								
오전간식					홍합살무죽(18)		당근스프(2,5,6,15,16) 스틱식빵(1,2,5,6)		흑임자개죽		꿀배당근죽								
점심	▶ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고 있습니다. ▶ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다. ▶ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.				열무보리비빔밥 청국장찌개(5)		차조밥 유부된장국(5,6) 수제동그랑땡구이 (1,5,6,10,16) 가지나물무침 백김치(9)		생일축하식 참살팔밥 가지마살미역국 소갈비찜(16) 숙주나물 백김치(9)		오무라이스(1) 우동맛국(5,6,18) 칼집소세지구이 (5,6,10,16) 백김치(9)								
오후간식			샐러드파스타(1,5,6,12,13)		고구마범벅 우유 우유(2)		케이크(1~2마들렌) (1,2,5,6) 과채주스		***										
영양량/단백질			427/13		405/18		420/15												
저녁			백미밥 무채국 추꾸미굴소스볶음(5,6,13,18) 김구이 백김치(9)		백미밥 북엇국 달걀파프리카볶음(15) 시금치무침 백김치(9)		백미밥 냉동나물국 제육볶음(10) 애호박볶음 백김치(9)		***										
날 짜	07월 06일	07월 07일	07월 08일		07월 09일		07월 10일		07월 11일										
오전간식	우거지된장죽	참치야채죽	김치누룽지죽(9)		돈사골떡국(10)		한우자연나물죽(16)		매생이죽										
점심	현미밥 모듬버섯국 쇠고기야채찜(16) 비타민나물무침 백김치(9)	강황밥 두부김치찌개(5,9) 부추돈육불고기(10) 브로콜리흑임자무침(1,2,6) 백김치(9)	영양-송충 채식카레라이스+눈꽃치즈 (2,5,6,12,16,18) 수제갈비후라이(5,6,10) 시트러스샐러드(1,5) 짜요짜요-포도맛(2) 백김치(9)		수수밥 어린이육개장(16) 임연수구이 무생채 백김치(9)		울무밥 왕만두국(1,2,5,6,10,16) 온두부*양념장(5) 고구마순나물 붉은백김치(9)		어묵꼬치우동(5,6) 김가루주먹밥 새우튀김(1,5,6,9) 백김치(9)										
오후간식	뿌리채소맛탕 수제토마토주스(12)	꼬마김밥(1,5,6) 보리차	차두 떠먹는요거트(2)		니모어묵우동(5,6)		치즈감자전(2,5,6) 우유(2)		***										
영양량/단백질	414/15	422/17	433/19		385/18		422/17												
저녁	백미밥 소고기무국(16) 오징어당면조림(6,17) 양송이볶음 백김치(9)	백미밥 어묵국(5,6) 안동찜닭(15) 오이양파무침 백김치(9)	백미밥 오이냉국 두부강정(5,6) 시래기저장 백김치(9)		백미밥 맑은황태국 쇠고기피망볶음(16) 노각무침 백김치(9)		백미밥 바지락부주국 (18) 크림새우강정(1,5,6,9) 근대나물 백김치(9)		***										
날 짜	07월 13일	07월 14일	07월 15일		07월 16일		07월 17일		07월 18일										
오전간식	대파소고기죽(16)	전복죽(18)	파프리카스타식 시원한미숫가루(4,5,6)		시금치장국죽(5)				브로콜리참깨죽										
점심	차조밥 맑은감자국 오리주물럭 청경채나물무침 백김치(9)	기장밥 근대된장국 쇠고기장조림(16) 오이부추무침 백김치(9)	조복 클로렐라쌀밥 삼계탕(1-2 닭곰탕)(15) 토마토냉채(12) 조미김구이 백김치(9)		차수수밥 연두부계란국(1,5) 돈육가지볶음(10) 새송이맛살볶음(1,5,6,8) 백김치(9)				갈릭소고기볶음밥(16) 맑은무채국 치즈스틱(2,5,6) 백김치(9)										
오후간식	크로켓만두(1,2,5,6,10,16) 수제바나나우유(2)	유부초밥쥬쥬 주먹밥 (5,6)	발에서따온 사과빵 (1,2,5,6)		열무간장비빔국수(5,6)				***										
영양량/단백질	414/10	402/13	420/15		395/16				***										
저녁	백미밥 시금치국 메추리알장조림(1) 진미양배추무침 백김치(9)	백미밥 김치국(9) 수제편자전*계찜(1,5,6,10,12) 가지나물 백김치(9)	백미밥 숙주국 소고기배추말이(16) 시금치나물 백김치(9)		백미밥 감자양파국 갈치조림 청경채나물 백김치(9)														
날 짜	07월 20일	07월 21일	07월 22일		07월 23일		07월 24일		07월 25일										
오전간식	연두부당근죽(5)	돈사골숙주죽(10)	미역된장죽		양배추된장죽		브로콜리스프(2,5,6,15,16) 모닝빵(1,2,5,6)		밤식빵(1,2,5,6) 고칼슘두유(2)										
점심	완두콩밥 안매운김치국(9) 팽이버섯소불고기(16) 오이참깨소스무침(1,2,6) 백김치(9)	옥수수밥 들깨우재국 마늘쫄면육볶음(10) 콩나물무침 백김치(9)	영양-송충 각두기볶음밥(9) 명란계란찜(1) 견과류멸치볶음(14) 양배추샐러드*드레싱 (1,5,12) 백김치(9)		블루베리쌀밥 부대찌개(5,6,10,15,16) 달걀야채볶음(15) 시금치나물 백김치(9)		오곡밥 부추계란국(1) 오징어야채볶음(17) 갈릭버터새송이구이(2) 백김치(9)		양지칼국수(5,6,16) 파인애플볶음밥 야채춘권 백김치(9)										
오후간식	단호박전(1,5,6) 우유(2)	치즈(1~2아기치즈)(2) 블루베리	미니햄버거(1,5,6,12,10,16) 우유(2)		토마토로제리조프 (2,5,6,10,12,15,16)		얼려먹는요거트(2) 복숭아(11)		***										
영양량/단백질	407/17	408/18	435/16		402/19		395/18												
저녁	백미밥 오징어무국(17) 돈육모듬장조림(10) 미나리무침 백김치(9)	백미밥 버섯된장국 떡갈비야채조림(5,6,10,16) 비름나물 백김치(9)	백미밥 도토리묵국 코다리강정(5,6) 가지양파볶음 백김치(9)		백미밥 순두부국(5) 쇠고기우영조림(16) 무나물 백김치(9)		백미밥 낙지연포탕 달고기고구마조림(15) 열무나물무침 백김치(9)		***										
날 짜	07월 27일	07월 28일	07월 29일		07월 30일		07월 31일												
오전간식	대구살부추죽	양배추치즈죽(2)	오징어가지죽(17)		한우야채죽(16)		유부된장죽(5,6)												
점심	울무밥 모듬버섯국 콩나물불고기(10) 브로콜리아채볶음 백김치(9)	강황밥 돈육김치찌개(9,10) 간장두부조림(5) 청경채나물무침 백김치(9)	신메뉴 홍국참살밥 황태백잠뽕국(17,18) 감귤탕수육 단무지부추무침 백김치(9)		흑미밥 두부청국장국(5) 차돌숙주볶음(16) 연근조림 백김치(9)		현미밥 팽이장국 고등어무조림(7) 치커리사과무침 백김치(9)												
오후간식	구운감자 수박	치즈스틱(2,5,6) 우유(2)	멸치우영석음밥		진옥수수 시원한 매실차		우유과일화채(2)												
영양량/단백질	421/18	380/16	435/15		422/20		411/15												
저녁	백미밥 안매운닭개장(16) 돈육감자조림(10) 상추양파무침 백김치(9)	백미밥 다시마감자국 삼치구이 연두부찜(5) 백김치(9)	백미밥 된장찌개 함박스테이크구이 (2,5,6,12,10,13,16,18) 청경채무침 백김치(9)		백미밥 가스오이묵국 (5,6) 오삼불고기(10,17) 부추양파무침 백김치(9)		백미밥 사골우거지탕 (16) 훈제오리찜 열무된장무침 백김치(9)		[알레르기 유발식품 19종] ① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣										
쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기	배추김치/백김치	돼지고기	달고기	오리고기	훈제오리	조미건어포			여유가공품								
백미 현미 흑미 찹쌀	두부 콩비지	(한우,육우,젓소 명사)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	건새우	가스오부시	어묵								
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산								
식육가공품			수산물																
분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(동태,황태,복어,대구,코다리)								홍합, 오징어, 삼치, 잔멸치		진미채		알란스, 가자미, 넙치, 새우, 두부		참치(다량)	
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		국내산	외국산(매루)		미국산	베트남산		원양산(태평양산)							

해양수산부예그리나어린이집

식단작성자 : 영양사 김지우

해양수산부 예그리나 어린이집