

# 다을 어린이집 7월 식단표

| 『식단 이용시 참고사항』 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 1(수)                                                | 2(목)                                                     | 3(금)                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식          | * 알레르기 유발식품<br>①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓<br>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 7월 제철음식<br>-과일: 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두, 산딸기<br>-채소: 옥수수, 토마토, 감자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망,<br>애호박, 열무 /-해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 병어<br>* 가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.<br>♥분홍색 : 자연식 메뉴 |                                                        | 콩나물죽⑤⑥                                              | 게살죽①⑤⑥⑧                                                  | 현미파프리카죽⑤⑥                                                                            |
| 점심            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 오징어굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑦⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>파달갈말이①⑤<br>잘게썰깍두기⑨ | 흑미밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>양상추유자청무침<br>잘게썰깍두기⑨       | 차조밥<br>야채샤브국⑤⑥<br>닭살카레조림⑤⑥⑮<br>열무나물<br>잘게썰배추김치⑨                                      |
| 오후간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | ♥사과<br>/떠먹는요구르트②                                    | 수박화채②                                                    | ♥키위/우유②                                                                              |
| 열량/단백질        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 673.7/21                                            | 649.5/23.2                                               | 622.9/24.9                                                                           |
| 6(월)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 7(화)                                                | 8(수)                                                     | 9(목)                                                                                 |
| 오전간식          | 가지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 당근양파죽                                                  | 근대죽                                                 | 연두부죽⑤                                                    | 유부채소죽⑤⑥                                                                              |
| 점심            | 기장밥<br>양배추당면국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>노각무침⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 백미밥<br>미역미소장국⑤⑥<br>돼지양념볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨     | 참치마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>실파맑은국<br>단호박범벅①⑤<br>잘게썰깍두기⑨    | 수수밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>새우살칠리소스볶음<br>⑤⑥⑨⑫<br>감자조림⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨ | 흑미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>연양식불고기⑤⑥⑮<br>숙주나물<br>잘게썰배추김치⑨                                    |
| 오후간식          | ♥찐옥수수/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 김치말이국수⑤⑥⑨                                              | ♥참외/꿀호떡                                             | 김가루주먹밥⑤⑥                                                 | ♥복숭아⑪/우유②                                                                            |
| 열량/단백질        | 631.8/20.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 668.2/21.2                                             | 601.9/20                                            | 678.9/23.9                                               | 610.7/23.4                                                                           |
| 13(월)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 14(화)                                               | 15(수) 초복                                                 | 16(목)                                                                                |
| 오전간식          | 누룽지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 전복채소죽⑩                                                 | 새송이버섯죽                                              | 고구마죽                                                     |  |
| 점심            | 차조밥<br>복어국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>어묵양파볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨       | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>동그랑땡<br>⑤⑥⑩⑮⑮<br>김자반무침⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨  | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기청경채볶음<br>⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑨<br>잘게썰깍두기⑨    |                                                                                      |
| 오후간식          | ♥찐감자/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 푸실리크림파스타②                                              | ♥수박                                                 | ♥토마토⑫/<br>떠먹는요구르트②                                       |                                                                                      |
| 열량/단백질        | 666.9/26.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 609.9/26.2                                             | 615/24.2                                            | 605.3/22.1                                               |                                                                                      |
| 20(월)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 21(화)                                               | 22(수)                                                    | 23(목)                                                                                |
| 오전간식          | 병아리콩죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 쇠고기죽⑤⑥⑮                                                | 배추된장죽⑤⑥                                             | 새우죽⑨                                                     | 황태죽                                                                                  |
| 점심            | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>게맛살채소부침<br>①⑤⑥⑧<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>돼지야채불고기<br>①⑤⑥⑩<br>잘게썰깍두기⑨        | 기장밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑮<br>두부두루치기⑤⑥⑩<br>감자샐러드<br>잘게썰배추김치⑨        | 백미밥<br>숙주맑은국<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑮<br>+돈까스소스⑤⑥⑫⑮<br>상추부추무침⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨                |
| 오후간식          | ♥찐단호박/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ♥배/<br>케이크①②⑤⑥                                         | 간장떡볶이⑤⑥                                             | 옥수수채소전⑤⑥/<br>매실차                                         | ♥바나나                                                                                 |
| 열량/단백질        | 634.9/28.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 670.8/23.4                                             | 648.4/25.2                                          | 632.5/25.9                                               | 619/23.8                                                                             |
| 27(월)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        | 28(화)                                               | 29(수)                                                    | 30(목)                                                                                |
| 오전간식          | 양송이소프②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 애호박죽                                                   | 두부채소죽⑤⑥                                             | 미역죽⑤⑥                                                    | 참쌀감가루죽                                                                               |
| 점심            | 수수밥<br>가지된장국⑤⑥<br>파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>하얀무생채<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 흑미밥<br>들깨배추국⑤⑥<br>뼈없는쇠갈비찜⑤⑥⑮<br>참나물무침<br>잘게썰깍두기⑨       | 오므라이스①⑤⑫<br>유부맑은국⑤<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>잘게썰깍두기⑨           | 차조밥<br>조갯살된장찌개⑤⑥⑮<br>간장달걀비⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>잘게썰배추김치⑨      | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>가지미구이⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                       |
| 오후간식          | ♥찐고구마/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 딸기잼모닝빵<br>①②⑤⑥                                         | ♥샤인머스켓<br>/떠먹는요구르트②                                 | 우동③⑤⑥                                                    | ♥자두/우유②                                                                              |
| 열량/단백질        | 609.3/20.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 629.3/19.3                                             | 643.2/32.3                                          | 670.1/33.5                                               | 629.5/31.2                                                                           |

| 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀) |     |          | 배추김치 |           |  | 콩           |     |          |
|--------------------|-----|----------|------|-----------|--|-------------|-----|----------|
| 밥                  | 죽   | 누룽지      | 배추   | 고춧가루      |  | 두부          | 연두부 | 순두부      |
| 국내산                | 국내산 | 국내산      | 국내산  | 국내산       |  | 국내산         | 국내산 | 국내산      |
| 쇠고기(한우/육우/젓소)      |     | 돼지고기     | 닭고기  | 오리고기      |  | 수산물         |     |          |
|                    |     |          |      |           |  | 오징어         | 전복  |          |
| 호주산                |     | 국내산      | 국내산  | 국내산       |  | 국내산         | 국내산 |          |
| 식육·수산물가공품          |     |          |      |           |  |             |     |          |
| 참치(8일)             |     | 만두(9일)   |      | 동그랑땡(15일) |  | 함박스테이크(24일) |     | 명엽채(31일) |
| 다랑어 : 원양산          |     | 돼지 : 국내산 |      | 돼지: 국내산   |  | 돼지: 국내산     |     | 명태 : 국내산 |

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

# 다을 어린이집 7월 식단표

만 1-2세

| 『식단 이용시 참고사항』 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        | 1(수)                                                 | 2(목)                                                                        | 3(금)                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식          | * 알레르기 유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 7월 제철음식<br>-과일: 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두, 산딸기<br>-채소: 옥수수, 토마토, 감자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 열무 /-해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 병어<br>※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.<br>♥분홍색 : 자연식 메뉴 |                                                        | 콩나물죽⑤⑥                                               | 게살죽①⑤⑥⑧                                                                     | 현미파프리카죽⑤⑥                                                                            |
| 점심            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        | 오징어굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑦⑧⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>파달갈말이①⑤<br>잘게썰깍두기⑨ | 흑미밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>양상추자청무침<br>잘게썰깍두기⑨                           | 차조밥<br>야채샤브국⑤⑥<br>닭살카레조림⑤⑥⑩<br>열무나물<br>잘게썰배추김치⑨                                      |
| 오후간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        | ♥사과<br>/떠먹는요구르트②                                     | 수박화채②                                                                       | ♥키위/우유②                                                                              |
| 열량/단백질        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        | 471.6/14.7                                           | 454.7/16.3                                                                  | 436/17.4                                                                             |
|               | 6(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7(화)                                                   | 8(수)                                                 | 9(목)                                                                        | 10(금)                                                                                |
| 오전간식          | 가지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 당근양파죽                                                  | 근대죽                                                  | 연두부죽⑤                                                                       | 유부채소죽⑤⑥                                                                              |
| 점심            | 기장밥<br>양배추당면국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>노각무침⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 백미밥<br>미역미소장국⑤⑥<br>돼지양념볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨     | 참치마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>실파맑은국<br>단호박떡볶이①⑤<br>잘게썰깍두기⑨   | 수수밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>새우살칠리소스볶음<br>⑤⑥⑨⑫<br>감자조림⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                    | 흑미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>연양식불고기⑤⑥⑩<br>숙주나물<br>잘게썰배추김치⑨                                    |
| 오후간식          | ♥찐옥수수/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 김치말이국수⑤⑥⑨                                              | ♥참외/꿀호떡                                              | 김가루주먹밥⑤⑥                                                                    | ♥복숭아⑩/우유②                                                                            |
| 열량/단백질        | 442.2/14.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 467.7/14.9                                             | 421.3/14                                             | 475.2/16.8                                                                  | 427.5/16.4                                                                           |
|               | 13(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14(화)                                                  | 15(수) 초복                                             | 16(목)                                                                       | 17(금) 제헌절                                                                            |
| 오전간식          | 누룽지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 전복채소죽⑩                                                 | 새송이버섯죽                                               | 고구마죽                                                                        |  |
| 점심            | 차조밥<br>복쌈국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>어묵양파볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨       | 백미밥<br>닭곰탕⑩<br>동그랑땡<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>김자반무침⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨  | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기청경채볶음<br>⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑨<br>잘게썰깍두기⑨<br>♥토마토⑫/<br>떠먹는요구르트② |                                                                                      |
| 오후간식          | ♥찐감자/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 푸실리크림파스타②                                              | ♥수박                                                  | ♥토마토⑫/<br>떠먹는요구르트②                                                          |                                                                                      |
| 열량/단백질        | 466.8/18.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 426.9/18.3                                             | 430.5/17                                             | 423.7/15.5                                                                  |                                                                                      |
|               | 20(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21(화)                                                  | 22(수)                                                | 23(목)                                                                       | 24(금)                                                                                |
| 오전간식          | 병아리콩죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기죽⑤⑥⑩                                                | 배추된장죽⑤⑥                                              | 새우죽⑨                                                                        | 황태죽                                                                                  |
| 점심            | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>게맛살채소부침<br>①⑤⑥⑧<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>돼지야채불고기<br>①⑤⑥⑩<br>잘게썰깍두기⑨         | 기장밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑩<br>두부두루치기⑤⑥⑩<br>감자샐러드<br>잘게썰배추김치⑨                           | 백미밥<br>숙주맑은국<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>+돈까스소스⑤⑥⑫⑬<br>상추부추무침⑤⑥<br>잘게썰깍두기⑨               |
| 오후간식          | ♥찐단호박/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ♥배/<br>케이크①②⑤⑥                                         | 간장떡볶이⑤⑥                                              | 옥수수채소전⑤⑥/<br>매실차                                                            | ♥바나나                                                                                 |
| 열량/단백질        | 444.4/20.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 469.6/16.4                                             | 453.9/17.7                                           | 442.7/18.1                                                                  | 433.3/16.7                                                                           |
|               | 27(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 28(화)                                                  | 29(수)                                                | 30(목)                                                                       | 31(금)                                                                                |
| 오전간식          | 양송이소프②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 애호박죽                                                   | 두부채소죽⑤⑥                                              | 미역죽⑤⑥                                                                       | 찹쌀김가루죽                                                                               |
| 점심            | 수수밥<br>가지된장국⑤⑥<br>파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>하얀무생채<br>잘게썰배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 흑미밥<br>들깨배추국⑤⑥<br>뼈없는쇠갈비찜⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>잘게썰깍두기⑨       | 오므라이스①⑤⑫<br>유부맑은국⑤<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>잘게썰깍두기⑨            | 차조밥<br>조갯살된장찌개⑤⑥⑩<br>간장닭갈비⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>잘게썰배추김치⑨                         | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>가지미구이⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                       |
| 오후간식          | ♥찐고구마/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 딸기잼도넛빵<br>①②⑤⑥                                         | ♥샤인머스켓<br>/떠먹는요구르트②                                  | 우동③⑤⑥                                                                       | ♥자두/우유②                                                                              |
| 열량/단백질        | 426.5/14.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 440.5/13.5                                             | 450.2/22.6                                           | 469.1/23.5                                                                  | 440.7/21.9                                                                           |

| 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀) |     |          | 배추김치      |      | 콩           |     |          |
|--------------------|-----|----------|-----------|------|-------------|-----|----------|
| 밥                  | 죽   | 누룽지      | 배추        | 고춧가루 | 두부          | 연두부 | 순두부      |
| 국내산                | 국내산 | 국내산      | 국내산       | 국내산  | 국내산         | 국내산 | 국내산      |
| 쇠고기(한우/육우/젖소)      |     | 돼지고기     | 닭고기       | 오리고기 | 수산물         |     |          |
| 호주산                |     | 국내산      | 국내산       | 국내산  | 오징어         | 전복  | 국내산      |
| 식육·수산물가공품          |     |          |           |      |             |     |          |
| 참치(8일)             |     | 만두(9일)   | 동그랑땡(15일) |      | 함박스테이크(24일) |     | 명엽채(31일) |
| 다량어 : 원양산          |     | 돼지 : 국내산 | 돼지 : 국내산  |      | 돼지 : 국내산    |     | 명태 : 국내산 |

※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.