

동백어린이집 7월 식단표

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』		1(수)	2(목)	3(금)	
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①: 누룽지 ②: 우유 ③: 메밀 ④: 땅콩 ⑤: 대두 ⑥: 밀 ⑦: 고등어 ⑧: 계 새우 ⑨: 돼지고기 ⑩: 복숭아 토마토 ⑪: 참깨 ⑫: 호박 달걀 ⑬: 쇠고기 ⑭: 오징어 ⑮: 생선(굴, 전복, 홍합포함) ※ 아황산류는 표백제, 보존 료, 산화방지제, 목젖가물에 사용되는 식품첨가물에 의 형태로 대부분 포함되어 있습니다.	* 7월 제철음식 -과일: 블루베리, 수박 복숭아, 참외, 복분자, 자 두, 산딸기 -채소: 옥수수, 토마토, 감 자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 열무 -해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 방어 ※ 가공식품의 경우 원산 지를 메뉴별로 별도 표기 합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	♥사과 오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑦⑧⑨ 애호박된장국⑤⑥ 파달갈말이①⑤ 잘게썬깍두기⑨ 카스테라①②⑥ /우유② 430.8/17.2	게살죽①⑤⑥⑧ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침 잘게썬깍두기⑨ 수박화채② 454.7/16.3	♥키위 차조밥 야채샤브국⑤⑥ 닭살카레조림⑤⑥⑬ 열무나물 잘게썬배추김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥ /우유② 415.6/17.4
오후간식					
열량/단백질					
6(월)		7(화)	8(수)	9(목)	
오전간식	♥참외	당근양파죽	♥복숭아⑪	전복채소죽⑬	
점심	기장밥 양배추당면국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 실파맑은국 단호박범벅①⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑬ 숙주나물 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐옥수수/우유②	김치말이국수⑤⑥⑨	치즈빵①②⑤⑥ /우유②	푸실리크림파스타②	
열량/단백질	451.1/15.1	467.7/14.9	432.1/15.5	426.9/18.3	
13(월)		14(화)	15(수) 초복	16(목)	
오전간식	누룽지죽	연두부죽⑤	♥수박	고구마죽	
점심	차조밥 복쌈국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살칠리소스볶음 ⑤⑥⑨⑫ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 김자반무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑨ 잘게썬깍두기⑨	 7월 17일 제헌절
오후간식	♥찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥	머핀①②⑥/우유②	♥토마토카프레제⑫⑯	
열량/단백질	466.8/18.4	475.2/16.8	474.3/19.3	423.7/15.5	
20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	
오전간식	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	♥배	새우죽⑨	
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 게맛살채소부침 ①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 안매운돼지고기강정①⑤ ⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살간장조림⑤⑥ 감자샐러드 잘게썬배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	쌀국수	마들렌①②⑥ /우유②	옥수수채소전⑤⑥	
열량/단백질	420.2/19.4	469.6/16.4	470.1/17.1	442.7/18.1	
27(월)		28(화)	29(수)	30(목)	
오전간식	크림스프②⑤⑥⑯⑰	애호박죽	♥바나나	미역죽⑤⑥	
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 파채돼지고기⑤⑥⑯ 하얀무생채 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 들깨배추국⑤⑥ 빼빼는쇠갈비찜⑤⑥⑯ 참나물무침 잘게썬깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤ 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑯ 간장달걀비⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ +돈가스소스⑤⑥⑫⑯ 상추부추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥ /우유②	메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질	426.5/14.3	440.5/13.5	468.5/24.2	469.1/23.5	

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)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
					원양산	국내산	국내산
식육·수산물가공품							
참치(8일, 생일)		만두(9일)	동그랑땡(15일)		함박스테이크(24일)		명엽채(31일)
다랑어 : 원양산		돼지 : 국내산	닭: 국내산 / 돼지: 국내산		돼지: 국내산		갈치 : 국내산

동백어린이집 7월 식단표

만 3-5세

『식단 이용시 참고사항』			1(수)	2(목)	3(금)				
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①농부 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬황신류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ※아황산류는 표백제, 보존 료, 산화방지제 목적으로 사 용되는 식품첨가물의 형태 로 대부분 식품에 포함되 어 있습니다.		* 7월 제철음식 -과일: 블루베리, 수박 복숭아, 참외, 복분자, 자 두, 신멜기 -채소: 옥수수, 토마토, 감 자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 열무 -해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 병어 ※가공식품의 경우 원산 지를 메뉴별로 별도 표기 합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	♥사과 게살죽①⑤⑥⑧ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침 잘게썰깍두기⑨ 수박화채②	♥키위 차조밥 야채샤브국⑤⑥ 닭살카레조림⑤⑥⑮ 열무나물 잘게썰배추김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥ /우유②				
점심			오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑦⑧⑨ 애호박된장국⑤⑥ 파달갈말이①⑤ 잘게썰깍두기⑨ 카스테라①②⑥ /우유② 615.4/24.5	649.5/23.2	602.4/21.8				
오후간식									
열량/단백질									
6(월)			7(화)	8(수)	9(목)	10(금)			
오전간식	♥참외		당근양파죽		♥복숭아⑪	전복채소죽⑬	♥바나나		
점심	기장밥 양배추당면국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		백미밥 미역미소장국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨		참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 실파맑은국 단호박범벅①⑤ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑮ 숙주나물 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐옥수수/우유②		김치말이국수⑤⑥⑨		치즈빵①②⑤⑥ /우유②	푸실리크림파스타②	수제비⑥		
열량/단백질	644.4/21.6		668.2/21.2		617.2/22.2	678.9/23.9	608.9/19.3		
13(월)			14(화)		15(수) 초복		16(목)	17(금) 제헌절	
오전간식	누룽지죽		연두부죽⑤		♥수박	고구마죽			
점심	차조밥 복덕국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살칠리소스볶음 ⑤⑥⑨⑫ 알감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 김자반무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게썰깍두기⑨			
오후간식	♥찐감자/우유②		김가루주먹밥⑤⑥		머핀①②⑥/우유②	♥토마토카프레제⑫⑯			
열량/단백질	666.9/26.3		609.9/26.2		677.5/27.5	605.3/22.1			
20(월)			21(화)		22(수)				23(목)
오전간식	♥사과		쇠고기죽⑤⑥⑮		♥배	새우죽⑨	♥씨없는포도		
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨		차조밥 미역국⑤⑥ 게맛살채소부침 ①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 안매운돼지고기강정①⑤ ⑥⑩⑫ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 대구살간장조림⑤⑥ 감자샐러드 잘게썰배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 명엽채볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐단호박/우유②		쌀국수		마들렌①②⑥ /우유②	옥수수채소전⑤⑥	배추전⑤⑥/매실차		
열량/단백질	600.3/27.7		670.8/23.4		671.6/24.4	632.5/25.9	609.7/21.6		
27(월)			28(화)		29(수)		30(목)		31(금)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯		애호박죽		♥바나나	미역죽⑤⑥	♥자두		
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 파채돼지고기⑤⑥⑩ 하얀무생채 잘게썰배추김치⑨		흑미밥 들깨배추국⑤⑥ 빼어난쇠갈비찜⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썰깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤ 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썰깍두기⑨	차조밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑮ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ +돈까스소스⑤⑥⑫⑬⑭ 상추부추무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨		
오후간식	♥찐고구마/우유②		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫		단팥빵①②⑥ /우유②	메밀국수③⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①② ⑤⑥		
열량/단백질	609.3/20.5		629.3/19.3		669.3/34.5	670.1/33.5	605.6/26.7		

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)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
					원양산	국내산	국내산
식육·수산물가공품							
참치(8일, 생일)		만두(9일)		동그랑땡(15일)		함박스테이크(24일)	
다량어 : 원양산		돼지 : 국내산		닭: 국내산 / 돼지: 국내산		명엽채(31일)	
				돼지: 국내산		갈치 : 국내산	