

센텀가온어린이집 7월 일반형 식단표

만 3-5세

	『식단 이용시 참고사항』		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 7월 제철음식 과일: 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두, 산딸기 / 채소: 옥수수, 토마토, 감자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 열무 / 해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 병어 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥키위
점심			오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑦⑧ 애호박된장국⑤⑥ 파달갈말이①⑤ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침 잘게썰깍두기⑨	차조밥 야채샤브국⑤⑥ 달걀카레조림⑤⑥⑮ 열무나물 잘게썰배추김치⑨
오후간식			카스테라①②⑥/우유②	수박화채②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질			615.4/24.5	649.5/23.2	602.4/21.8
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	♥참외	당근양파죽	♥복숭아⑪	연두부죽⑤	♥바나나
점심	기장밥 양배추당면국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 실파맑은국 단호박범벅①⑤ 잘게썰깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살칠리소스볶음⑤⑥⑨⑫ 알감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑮ 숙주나물 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥편육수수/우유②	김치말이국수⑤⑥⑨	치즈빵①②⑤⑥/우유②	김가루죽볶음⑤⑥	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/생일식단	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	누룽지죽	전복채소죽⑮	♥수박	고구마죽	
점심	차조밥 복어국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 닭곰탕미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 채소달걀찜① 잘게썰깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게썰깍두기⑨	
오후간식	♥편감자/우유②	푸실리크림파스타②	케이크①②⑤⑥/우유②	♥토마토카프레제②⑫	
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)	24(금)
오전간식	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑮	♥배	새우죽⑨	♥샤인머스켓
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 게맛살채소부침①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 안매운돼지고기강정①⑤⑥⑩⑫ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 대구살간장조림⑤⑥ 감자샐러드 잘게썰배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 함박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 상추부추무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	♥편단호박/우유②	쌀국수	마들렌①②⑥/우유②	옥수수채소전⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①②⑤⑥
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	미역국⑤⑥	♥자두
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 하얀무생채 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 들깨배추국⑤⑥ 뼈없는쇠갈비찜⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썰깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤ 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썰깍두기⑨	차조밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑮ 간장달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 명엽채볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥편고구마/우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	매밀국수③⑤⑥	배추전⑤⑥/매실차
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, 잡쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
					오징어	전복	고등어	
한우		국산	국산	국산	국산	국산	국내산	
식육·수산물가공품					함박스테이크(24일)			
만두(9일)					소 : 한우 / 돼지 : 국산			
돼지 : 국산								

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

센텀가온어린이집 7월 일반형 식단표

만 1-2세

	『식단 이용시 참고사항』		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백료, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 7월 제철음식 과일: 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두, 산딸기 / 채소: 옥수수, 토마토, 감자, 도라지, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 열무 / 해산물: 갈치, 장어, 농어, 갑오징어, 병어 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥키위
점심			오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑦⑧ 애호박된장국⑤⑥ 파달갈말이①⑤ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침 잘게썰깍두기⑨	차조밥 야채샤브국⑤⑥ 달걀카레조림⑤⑥⑮ 열무나물 잘게썰배추김치⑨
오후간식			카스테라①②⑥/우유②	수박화채②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질			430.8/17.2	454.7/16.3	415.6/17.4
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	♥참외	당근양파죽	♥복숭아⑪	연두부죽⑤	♥바나나
점심	기장밥 양배추당면국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 실파맑은국 단호박범벅①⑤ 잘게썰깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살칠리소스볶음⑤⑥⑨⑫ 알감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑮ 숙주나물 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥편육수수/우유②	김치말이국수⑤⑥⑨	치즈빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥	수제비⑥
열량/단백질	451.1/15.1	467.7/14.9	432.1/15.5	475.2/16.8	436/16
	13(월)	14(화)	15(수) 초복/생일식단	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	누룽지죽	전복채소죽⑮	♥수박	고구마죽	
점심	차조밥 복어국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 닭곰탕미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 채소달걀찜① 잘게썰깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게썰깍두기⑨	
오후간식	♥편감자/우유②	푸실리크림파스타②	케이크①②⑤⑥/우유②	♥토마토카프레제②⑫	
열량/단백질	466.8/18.4	426.9/18.3	432.9/16.2	423.7/15.5	
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑮	♥배	새우죽⑨	♥샤인머스켓
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 게맛살채소부침①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 안매운돼지고기강정①⑤⑥⑩⑫ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 대구살간장조림⑤⑥ 감자샐러드 잘게썰배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 햄박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 상추부추무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	♥편단호박/우유②	쌀국수	마들렌①②⑥/우유②	옥수수채소전⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①②⑤⑥
열량/단백질	420.2/19.4	469.6/16.4	470.1/17.1	442.7/18.1	392.8/13.8
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑮	애호박죽	♥바나나	미역죽⑤⑥	♥자두
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 하얀무생채 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 들깨배추국⑤⑥ 뼈없는쇠갈비찜⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썰깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤ 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썰깍두기⑨	차조밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑮ 간장달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 명엽채볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥편고구마/우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	매밀국수③⑤⑥	배추전⑤⑥/매실차
열량/단백질	426.5/14.3	440.5/13.5	468.5/24.2	469.1/23.5	418.7/18.1

쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
한우		국산	국산	국산	오징어	전복	고등어	국산
					국산	국산	국내산	
식육·수산물가공품					함박스테이크(24일)			
만두(9일)					소 : 한우 / 돼지 : 국산			
돼지 : 국산								

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.