

7월 영아(0~2세) 죽식형 식단표

영양사: 전해숙

(7월의 식재료: 오이)

구분	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
오전간식			미역죽⑤⑥	깨죽	현미양파죽⑤⑥
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ ⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 시금치맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 단배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 숙주나물 백김치⑨
오후간식			바나나	딸기잼샌드위치& 요구르트	찐단호박&우유②
열량(kcal) /단백질(g)			655/25.9	602.7/26.5	615.3/24.2
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	소고기죽⑤⑥⑬	달걀죽①⑤⑥	양배추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑩
점심	보리밥 콩나물국⑤ 해물완전전⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채팓국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨	파프리카새우볶음밥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 김구이 백김치⑨	차조밥 유부숙갓국⑤ 소고기버섯잡채⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	참외	모닝빵①②⑤⑥ &우유	오이참치주먹밥⑤	사과&떠먹는요구르트
열량(kcal) /단백질(g)	608/21.5	638.6/26.5	624.5/19.9	656.9/27.1	619.9/19.1
날짜	13	14	15	16	17(제헌절)
오전간식	수수채소죽⑤⑥	숙주참깨죽	근대죽	파프리카죽	
점심	현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 양배추당근나물 백김치⑨	흑미밥 아욱국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 열갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭백숙⑤ 도토리묵&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	귀리밥 순두부맑은국⑤ 가지미조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	방울토마토⑫ &요거트②	오이간장비빔국수①⑤⑥	찐고구마&우유	수박	
열량(kcal) /단백질(g)	676.2/22.7	642.2/23.3	620.6/22.7	669.5/26.6	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	무죽	우영죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	새우살죽⑨	녹두죽
점심	기장밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 버섯들깨무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 청경채맑은국 참치두부조림⑤⑥ 브로콜리나물 백김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀팓국① 시금치나물 단무지⑬	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기오이볶음⑤⑥ ⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 복덕국⑤⑥ 훈제오리채소찜 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	키위&떠먹는요거트②	김가루주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	배	곡물크리스피롤①②⑤⑥& 우유②
열량(kcal) /단백질(g)	600.7/22.7	590.1/23.3	628.2/23	600.1/25.6	621/23.9
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	씨없는포도	자두	바나나	복숭아⑪	사과
점심	잔멸치주먹밥⑤ 두부맑은국⑤ 백김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 백김치⑨	다진유부주먹밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑩ 백김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 들깨무침국 백김치⑨	소고기우영주먹밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	씨리얼&우유②	모닝빵&우유②		구운도넛①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	590.4/21.2	528.9/21.6	557.5/18.2	567.8/24.6	567.5/16.2

7월 유아(3~5세) 족식형 식단표

영양사: 전해숙

(7월의 식재료: 오이)

구분	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
오전간식			미역죽⑤⑥	깨죽	현미양파죽⑤⑥
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ ⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 시금치맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식			바나나	딸기잼샌드위치 & 요구르트	찐단호박&우유②
열량(kcal) /단백질(g)			655/25.9	602.7/26.5	615.3/24.2
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩	달걀죽①⑤⑥	양배추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑩
점심	보리밥 콩나물국⑤ 해물완자전⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채팥국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카새우볶음밥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 김구이 깍두기⑨	차조밥 유부숙갓국⑤ 소고기버섯잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	참외	모닝빵①②⑤⑥ & 우유	오이참치주먹밥⑤	사과&떠먹는요구르트
열량(kcal) /단백질(g)	608/21.5	638.6/26.5	624.5/19.9	656.9/27.1	619.9/19.1
날짜	13	14	15	16	17(제헌절)
오전간식	수수채소죽⑤⑥	숙주참깨죽	근대죽	파프리카죽	
점심	현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 양배추당근나물 배추김치⑨	흑미밥 아욱국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀숙⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 순두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	방울토마토⑫ & 요거트②	오이간장비빔국수①⑤⑥	찐고구마&우유	수박	
열량(kcal) /단백질(g)	676.2/22.7	642.2/23.3	620.6/22.7	669.5/26.6	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	무죽	우영죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	새우살죽⑨	녹두죽
점심	기장밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 버섯들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 청경채맑은국 참치두부조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑯ 달걀팥국① 시금치나물 단무지⑮	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기오이볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 훈제오리채소찜 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위&떠먹는요거트②	김가루주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	배	곡물크리스피틀①②⑤⑥ & 우유②
열량(kcal) /단백질(g)	600.7/22.7	590.1/23.3	628.2/23	600.1/25.6	621/23.9
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	씨없는포도	자두	바나나	복숭아⑩	사과
점심	잔멸치주먹밥⑤ 두부맑은국⑤ 깍두기⑨	김가루주먹밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	다진유부주먹밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑬ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 들깨무침국 배추김치⑨	소고기우영주먹밥⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	씨리얼&우유②	모닝빵&우유②		구운도넛①②⑤⑥ & 우유②
열량(kcal) /단백질(g)	590.4/21.2	528.9/21.6	557.5/18.2	673.8/24.6	567.5/16.2