

7월 식단표

작성자-김여진 영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜			1일	2일	3일
오전간식			참깨죽/참외	밤죽/사과	아욱된장죽/자두
점심			수수밥 들깨무채국 한우채버섯볶음 연두부*양념장 방풍나물 포기김치/백김치	닭살하이라이스 팽이버섯장국 새우만두 시금치나물 깍두기/백김치 (후식)현미불강정	현미밥 순두부들깨탕 훈제오리구이*머스타드소스 감자채베이컨볶음 무쌈 포기김치/백김치
오후간식			고로케*케찹/유기농우유	크림스파게티/무가당요구르트	오븐애구운도넛/유기농우유
늦은오후간식			과일주스	요플레	배도라지즙
날짜	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식	요플레*아기치즈/골드키위	계란야채죽/멜론	한우미역죽/바나나	들깨순두부죽/수박	흑임자죽/참외
점심	보리밥 열무된장국 순살닭볶음탕 명엽채조림 얼갈이나물 포기김치/백김치	흑미밥 콩가루배추국 돈육볶음 어묵채볶음 참나물 깍두기/백김치	조각서리태밥 모듬햄부대찌개 코다리무조림 다시마튀각 고구마순나물 포기김치/백김치	스팸마요덮밥 감자얇은국 너비아니구이 숙주부추무침 깍두기/백김치 (후식)딸바라페	참쌀밥 콩나물국 치즈돈까스*브라운소스 꽃맛샐러드 유자단무지채무침 포기김치/백김치
오후간식	수제피자빵/유기농우유	알감자버터구이/무가당요구르트	찜만두/과일주스	초계국수/무가당요구르트	우리밀황신세/유기농우유
늦은오후간식	과일주스	유기농우유	요플레	검은콩두유	사과즙
날짜	13일	14일	15일	16일	*우리반 식탁을 부탁해* 아이들이 직접 투표로 뽑은 ** 치즈돈까스 **가 제공됩니다! 아이들의 선택을 존중한 즐거운 식사 시간이 되도록 정성껏 준비하겠습니다.
오전간식	유기농씨리얼*우유/멜론	고구마죽/자두	콩비지야채죽/수박	치즈감자죽/바나나	
점심	현미밥 유부숙갓국 돈볼고기 건파래볶음 콩나물무침 포기김치/백김치	<생일파티> 잡곡밥/한우미역국 새우까스*타르타르소스 모듬과일샐러드 야채피클 깍두기/백김치	<초복> 기장밥/닭다리삼계탕 동그랑땡전 도토리묵무침 깻잎나물 포기김치/백김치	뿌리채소영양밥 얼갈이된장국 크래미게란찜 무채장아찌무침 깍두기/백김치 (후식)스트링치즈	
오후간식	오코노미야끼/과일주스	케이크/유기농우유	망고코코넛요거트/쌀과자	짜장면/무가당요구르트	
늦은오후간식	무가당요구르트	요플레	유기농우유	과일주스	
날짜	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	옥수수수프*모닝빵/골드키위	순두부야채죽/참외	전복죽/바나나	들깨버섯죽/파인애플	영양닭죽/멜론
점심	수수밥 모듬버섯국 한우브라운스튜 단호박범벅 오이새콤무침 포기김치/백김치	현미밥 콩비지찌개 닭살볶음 청포묵무침 미역줄기볶음 깍두기/백김치	보리밥 어묵국 오리주물럭 구이김 가지나물 포기김치/백김치	라구소스덮밥 계란쪽파국 두부텐더 양배추코울슬로 깍두기/백김치 (후식)짜먹는요거트	흑미밥 호박된장국 돈육모듬장조림 잔멸치흑임자볶음 열무나물 포기김치/백김치
오후간식	미숫가루토스트/유기농우유	치즈스타*케찹/과일주스	유부초밥/무가당요구르트	냉모밀/무가당요구르트	카스텔라/유기농우유
늦은오후간식	배도라지즙	유기농우유	요플레	국물두유	과일주스
날짜	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	누룽지죽*백김치/수박	장국죽/골드키위	단호박죽/천도복숭아	녹두죽/참외	호두죽/바나나
점심	조각서리태밥 청국장찌개 훈제오리부추볶음 우영채조림 비름나물 포기김치/백김치	잡쌀밥 맑은육개장 고등어데리야끼구이 고구마부각 애호박나물 깍두기/백김치	<수요일은 다 먹는날> 현미밥/미역미소국 돈수육 실근약새콤무침 상추쌈*저염두부쌈장 포기김치/백김치	잡쌀야채볶음밥 다시마무국 치킨너겟*머스타드소스 브로컬리흑임자무침 깍두기/백김치 (후식)슈크림/구슬아이스크림	잡곡밥 시래기된장국 한우당면불고기 오징어실채조림 청경채나물 포기김치/백김치
오후간식	꿀고구마구이/무가당요구르트	우리밀핫도그/유기농우유	과일화채/우리밀쿠키	잔치국수/무가당요구르트	두부도넛/유기농우유
늦은오후간식	요플레	사과즙	무가당요구르트	유기농우유	과일주스

◆ 원산지표시 ◆

쌀(누룽지, 죽, 밥)-국내산 잡쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
 돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부, 콩비지)-국내산
 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 열갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
 오징어-국내산, 페루산, 중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
 방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태, 코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◆ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◆

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g

* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g

* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다.

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다.

* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요.



7월 시간연장 및 휴일보육식단

작성자-김여진영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜			1일	2일	3일
저녁			백미밥 콩나물국 로제찜닭 도토리묵*양념장 깻잎나물 깍두기/백김치	잡곡밥 유부숙갓국 돈사태찌 밤곤약조림 참나물 포기김치/백김치	백미밥 돈육백김치국 임연수카레구이 건파래볶음 고사리나물 깍두기/백김치
날짜	6일	7일	8일	9일	10일
저녁	백미밥 들깨무채국 오리주물럭 감자당근조림 숙주나물 깍두기/백김치	잡곡밥 한우미역국 순두부계란찜 잔멸치크랜베리볶음 얼무나물 포기김치/백김치	백미밥 얼갈이된장국 돈불고기 연두부*양념장 미역줄기볶음 깍두기/백김치	잡곡밥 호박새우전국 한우장조림 베이컨팽이버섯볶음 청경채나물 포기김치/백김치	백미밥 어묵국 달살카레볶음 구이김 방풍나물 깍두기/백김치
날짜	13일	14일	15일	16일	
저녁	백미밥 돈육청국장찌개 순살아귀찜 연근부각 방풍나물 깍두기/백김치	잡곡밥 계란쪽파국 돈육짜장볶음 불어묵조림 얼갈이나물 포기김치/백김치	백미밥 시래기된장국 한우불고기 들깨버섯볶음 오이새콤무침 깍두기/백김치	잡곡밥 순두부맑은국 순살달걀비 오징어살채조림 시금치나물 포기김치/백김치	
날짜	20일	21일	22일	23일	
저녁	백미밥 콩가루배추국 돈채피망볶음 꽃빵 오이지무침 깍두기/백김치	잡곡밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 우엉채조림 비름나물 포기김치/백김치	백미밥 돈육청국장찌개 메추리알장조림 브로컬리맛살볶음 콩나물무침 깍두기/백김치	잡곡밥 감자맑은국 한우참소테이크 청포묵무침 애호박볶음 포기김치/백김치	
날짜	27일	28일	29일	30일	
저녁	백미밥 콩비지찌개 제육볶음 뱅어포조림 양배추쌈*저염두부쌈장 깍두기/백김치	잡곡밥 온도토리묵국 한우두부조림 명엽채볶음 브로컬리숙회*양념장 포기김치/백김치	백미밥 모듬버섯국 크림소스찜닭 감자채카레볶음 비타민나물 깍두기/백김치	잡곡밥 아욱된장국 한우채비섯볶음 당근채전 근대나물 포기김치/백김치	백미밥 유부주머니국 야채계란말이 참치무조림 고구마순나물 깍두기/백김치

날짜	4일(토)	5일(일)	11일(토)	12일(일)	17일(금)
오전간식	흑임자죽/파인애플	고구마죽/골드키위	들깨버섯죽/바나나	참깨죽/자두	치즈감자죽/참외
점심	백미밥 호박맑은국 제육볶음 청포묵무침 고구마순나물 포기김치/백김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 고등어카레구이 연두부*양념장 얼갈이나물 깍두기/백김치	백미밥 순두부맑은국 한우불고기 불어묵볶음 콩나물무침 포기김치/백김치	잡곡밥 한우미역국 훈제오리*머스타드소스 명엽채볶음 무쌈 깍두기/백김치	백미밥 다시마무국 돈사태카레조림 구이김 애호박볶음 포기김치/백김치
오후간식	편만두/무가당요구르트	우리밀알과/식혜	밥새우주먹밥/과일주스	미니핫바*케찹/무가당요구르트	우리밀마들렌/유기농우유
늦은오후간식	크물두유	유기농우유	요플레	유기농우유	요플레
날짜	18일(토)	19일(일)	25일(토)	26일(일)	
오전간식	계란야채죽/사과	누룽지죽*백김치/골드키위	단호박죽/바나나	밤죽/파인애플	
점심	잡곡밥 어묵국 순살닭볶음탕 잔멸치흑임자볶음 얼무나물 깍두기/백김치	백미밥 한우무국 너비야구이 맛살브로컬리볶음 숙주나물 포기김치/백김치	잡곡밥 배추된장국 한우장조림 건파래볶음 비름나물 깍두기/백김치	백미밥 유부주머니국 갈치구이 연근부각 깻잎나물 포기김치/백김치	
오후간식	군고구마/유기농우유	수제핫케이크/무가당요구르트	과일화채/유과	수수부꾸미/과일주스	
늦은오후간식	배도라지즙	유기농우유	요플레	유기농우유	

◆ 원산지표시 ◆

쌀(누룽지, 죽, 밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부, 콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
오징어-국내산, 페루산, 중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태, 코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◆ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◆

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲깻

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g

* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g

* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다

* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트 공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요

모아맘보육재단

고려대
Incheon Airport
꿈나무
제1 어린이집

7월 중/후기 이유식 식단표

구분	월	화	수	목	금
날짜			1일	2일	3일
오전간식			참깨죽/바나나	밤죽/사과	아보카도당근죽/배
점심			한우무버섯죽	닭살양파시금치죽	한우감자파프리카죽
오후간식			고구마죽	컬리플라워당근죽	흑임자죽
늦은 오후간식			유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스
날짜	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식	컬리플라워감자죽/사과	비트파프리카죽/배	한우당근죽/바나나	순두부감자죽/사과	흑임자죽/배
점심	닭살보리얼갈이죽	한우흑미배추죽	닭살무죽	한우숙주오이죽	닭살콩나물죽
오후간식	비타민당근죽	감자아보카도죽	단호박죽	브로컬리당근죽	비트컬리플라워죽
늦은 오후간식	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레
날짜	13일	14일	15일	16일	
오전간식	버섯파프리카죽/사과	고구마죽/바나나	비타민컬리플라워죽/배	감자당근죽/바나나	
점심	한우현미밤죽	닭살아보카도죽	한우당근죽	닭살얼갈이죽	
오후간식	양배추콩나물죽	참깨죽	단호박죽	아보카도양파죽	
늦은 오후간식	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농아기치즈	
날짜	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	아보카도버섯죽/사과	순두부파프리카죽/배	전복야채죽/바나나	버섯브로컬리죽/사과	영양닭죽/배
점심	한우단호박죽	닭살현미죽	한우무죽	닭살양배추죽	한우호박죽
오후간식	비트오이죽	비타민당근죽	컬리플라워가지죽	감자양파죽	참깨죽
늦은 오후간식	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스
날짜	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	누룽지죽/사과	장국죽/배	단호박죽/바나나	녹두죽/사과	비트아보카도죽/바나나
점심	닭살파프리카죽	한우무죽	닭살양배추죽	한우브로컬리죽	닭살청경채죽
오후간식	고구마죽	비트당근죽	오이비타민죽	애호박당근죽	컬리플라워 파프리카죽
늦은 오후간식	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레

◆ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◆

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◆ 원산지표시 ◆

쌀(누룽지, 죽, 밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부, 콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산
고춧가루-국내산 오징어-국내산, 페루산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산
갈치-국내산 고등어-국내산 방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산
명태(동태, 코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질수 있습니다.