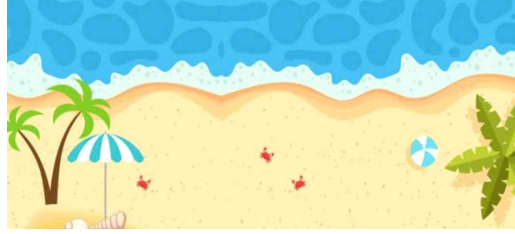


7월 식단 및 간식표

작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
오전간식			두부죽⑤/참외	흑임자죽/대추방울토마토⑫	고구마죽/자두
점심			짜장덮밥②⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤ 야채춘권⑤ 단무지무침 짜먹는요구르트②(영아:유기농즈스) 총각김치⑥⑨(영아:백김치⑤) 크림우동②⑤⑥⑩/무가당요구르트②	수수밥 순살감자탕⑤⑩ 삼치데리야끼구이⑤ 우영채볶음⑤ 두부숙감나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 교자만두⑤⑥⑩⑫/유기농우유②	강황찰쌀밥 아귀살맑은국⑤ 한우불고기⑤⑩ 저염오이지무침⑤ 깎임나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 카스타타①②⑤⑥/유기농우유②
오후간식			유기농우유②	사과즈스	검은콩두유
늦은오후간식					
	6	7	8	9	10
오전간식	씨리얼/유기농우유②/골드키위	들깨죽/멜론	새우죽⑨/바나나	한우죽⑩/수박	녹두죽/참외
점심	기장밥 황태무국⑤ 달다리살채소구이⑤⑩ 감자채볶음 방풍나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	현미밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈사태떡찜⑤⑩ 새송이버섯볶음⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	한우곤드레영양밥⑤⑥/양념장⑤ 청경채국⑤ 용가리치킨너겟①⑤⑥⑩⑫ 채소피클⑤ 유기농즈스(영아:쌀과자⑤) 각두기⑤⑥⑨(영아:백김치⑤) 냉죽면⑤⑥/무가당요구르트②	혼합잡곡밥 오징어맑은국⑤⑦ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 명엽채볶음⑤ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 워지감자튀김⑤/유기농우유②	토마토찰쌀밥⑫ 부추감자국⑤ 한우두부조림⑤⑩ 미역줄기볶음⑤ 참외오이무침 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 후라이버니①②⑤⑥/유기농우유②
오후간식	한우채소볶음밥⑤⑥/유기농우유②	베이글②⑥⑥*크림치즈②/유기농우유②	냉죽면⑤⑥/무가당요구르트②	워지감자튀김⑤/유기농우유②	후라이버니①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	트로피컬즈스	포도즈스	유기농우유②	감굴한라봉즈스	플레인요거트②
	13	14 (생일잔치)	15 (초복)	16	17 (제원절)
오전간식	누룽지죽/백김치⑤/멜론	치즈감자죽②/천도복숭아⑪	달걀죽①/자두	달걀죽⑤/바나나	
점심	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑩ 청포묵무침⑤ 고사리나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	기장밥 한우미역국⑤⑩ 등심돈까스⑤⑥⑩ /돈까스소스⑤⑥⑩⑫⑬ 오징어실채조림⑤⑦ 비타민샐러드⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	찰쌀밥 순살삼계탕⑤⑩ 한돈육전①⑤⑥⑩ 새콤부추무침⑤ 인절미과자⑤(영아:유기농즈스) 총각김치⑥⑨(영아:백김치⑤) 열무버림국수⑤⑥⑨/무가당요구르트②	수수밥 돈육콩비지국⑤⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 다시마부각 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 구운계란①/유기농우유②	
오후간식	어묵해비①②⑤⑥/유기농우유②	생일케이크①②⑤⑥/유기농우유②	열무버림국수⑤⑥⑨/무가당요구르트②	구운계란①/유기농우유②	
늦은오후간식	파인애플즈스	유기농식혜	유기농우유②	국산콩두유⑤	
	20	21	22	23	24
오전간식	오징어콩나물국밥⑤⑦/골드키위	아욱된장죽⑤⑥/참외	단호박죽/대추방울토마토⑫	콩비지죽⑤/파인애플	양송이죽/멜론
점심	현미밥 순두부찌개⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑩ 레몬무쌈/머스타드소스①⑤ 취나물볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	흑미밥 한우얼갈이국⑤⑥ 가자미버터구이②⑤⑥ 브로콜리새콤무침 가지나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	하이라이스②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 팝콘치킨강정①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 블루베리파이클⑤ 꽃악과④⑤⑥(영아:쌀과자⑤) 오이소박이⑤(영아:백김치⑤) 물만두국①⑤⑥/무가당요구르트②	혼합잡곡밥 들깨버섯국⑤ 돈육감자조림⑤⑩ 잔멸치볶음 도라지배무침 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 한식잡채⑤⑥⑩/유기농우유②	홍국찰쌀밥 달걀죽파국①⑤ 한우굴소스볶음⑤⑩⑫ 고구마부각⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 플레인와플①②⑤⑥/유기농우유②
오후간식	에그타르트①②⑤⑥/유기농우유②	군고구마/유기농우유②	물만두국①⑤⑥/무가당요구르트②	한식잡채⑤⑥⑩/유기농우유②	플레인와플①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	오렌지즈스	플레인요거트②	유기농우유②	레몬에이드	청포도즈스
	27	28	29	30	31
오전간식	브로콜리크림스프②⑤⑥⑩⑫/크루통②⑤⑥/수박	한우죽⑩/골드키위	순두부죽⑤/천도복숭아⑪	닭살죽⑤/참외	미역죽/바나나
점심	수수밥 나가사끼찜빵탕⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오렌지치킨⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 비름나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 백김치계육볶음⑤⑩ 실곤약오이무침 참나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤)	한우부리채소영양밥⑤⑥/양념장⑤ 팽이버섯장국⑤ 불어죽조림⑤ 꼬들단무지무침⑤ 현미불강정⑤(영아:유기농즈스) 열무김치⑤⑥(영아:백김치⑤) 수박화채②, 마들레①②⑤⑥/무가당요구르트②	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤ 도토리묵무침⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 뉴욕핫도그①②⑤⑥/유기농우유②	혼합잡곡밥 콩가루배추국⑤ 한우참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 건파래자반 치커리사과무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영아:백김치⑤) 파운드케이크①②⑤⑥/유기농우유②
오후간식	유부초밥①②⑤⑥/유기농우유②	치즈스타크②⑤⑥/유기농우유②	수박화채②, 마들레①②⑤⑥/무가당요구르트②	뉴욕핫도그①②⑤⑥/유기농우유②	파운드케이크①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	토마토즈스⑫	유기농식혜	유기농우유②	매실즈스	미숫가루두유②

식단 안내

- * 영아(1-2세) 일일 900kcal 단백질 20g '연령발달에 따라 0세 중 이육식 완료 단계 영아에게 일반 식단을 제공합니다.' / 유아(3-5세) 일일 1400kcal 단백질 25g
- * 당질 55g, 단백질 20-25g, 지질12g, 칼슘 500-600mg / 국 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다.
- * 알레르기 대체식은 알레르기 유발물질이 포함되어 있는 해당 메뉴와 같은 식품군에 있는 메뉴로 제공됩니다.
- * 같은 식품군으로 대체가 불가능 할 경우 제거식 또는 간편메뉴로 대체될 수 있습니다.
- * 상기메뉴는 식자재수급 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.

원산지 표시 안내

농산물 : 쌀(밥/죽/누룽지)-국내산, 찹쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 두부(두부류/콩국수/콩비지)-국내산
 김치류 : 배추(반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 절인배추 포함)-국내산, 얼갈이배추-국내산, 봄동-국내산, 고춧가루-국내산
 축산물 : 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산
 축산가공품 : 햄/소시지/미트볼/너비아니/섭산적/베이컨/만두/탕수육/동그랑땡/돈까스-돈육(국내산), 훈제오리고기-오리고기(국내산)
 핫도그-닭(국내산)/돈육(국내산), 치킨-닭(국내산), 할박스테이크-닭(국내산),돈육(국내산)
 수산물 : 고등어(국내산), 갈치(국내산), 참조기(국내산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 주꾸미(태국), 꽃게(국내산), 명태(러시아산)
 넙치(광어)-미국, 코다리(러시아), 동태(러시아), 방어-국내산, 전복-국내산
 수산가공품 : 어묵(연육)-베트남산, 진미채/오징어실채(오징어)-페루산, 생선까스(명태)-러시아산, 황태/북어-러시아산, 다랑어(캔)-월양산/태평양산

알레르기 유발식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔



경주대학교
제2 어린이집



모아맘보육재단



7월 야간연장 저녁식단



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

날짜	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3
저녁			혼합잡곡밥 건새우맑은국 달걀말이 푸실리샐러드 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯전골 한우두부양념조림 알감자조림 새콤도라지나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기국 간장돈육볶음 불어묵채소조림 곤드레나물 배추김치
	6	7	8	9	10
저녁	혼합잡곡밥 무채국 오리불고기 맛살피망볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 돈육우거지국 메밀전 고구마순볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 샤브탕국 가자미살구이 애호박볶음 참외무침 배추김치	혼합잡곡밥 어린이참치찌개 두부달걀볶음 무나물 건파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 애호박국 돈육참스테이크 느타리버섯볶음 파프리카유자청무침 배추김치
	13	14	15	16	17 (제헌절)
저녁	혼합잡곡밥 육개장 임연수엿장조림 감자볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 순살감자탕 두부간장조림 양상추샐러드 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 쌈추된장국 한우채소볶음 표고버섯조림 오이새콤무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살떡조림 채소피클 우영채조림 배추김치	
	20	21	22	23	24
저녁	혼합잡곡밥 육개장 돈사태찜 양송이버섯볶음 시래기저침 배추김치	혼합잡곡밥 갈비탕 메추리알장조림 다시마부각 궁채나물 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 새우살볶음 어묵채소볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역미소국 파채불고기 오징어실채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 한우얼갈이국 부추달걀찜 고구마조림 숙주당근무침 배추김치
	27	28	29	30	31
저녁	혼합잡곡밥 사골곰탕 오징어채소찜 김구이 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 삼치카레구이 우영채조림 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 맑은부추국 닭볶음탕 잔멸치볶음 상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 돈육오이볶음 뱅어포구이 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 미역줄기볶음 열무나물 배추김치



7월 휴일보육 식단



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

날짜	4	5	11	12	17 (제헌절)
오전간식	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/사과	씨리얼/유기농우유/배	누룽지죽/백김치/바나나	씨리얼/유기농우유/사과
점심	혼합잡곡밥 미역냉국 허브달다리살구이 오이탕탕이 숙주나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕 동그랑땡전 김구이 실곤약채소무침 배추김치	혼합잡곡밥 새우된장국 치킨까스/소스 고구마순볶음 노각무침 배추김치	혼합잡곡밥 다시마채국 돈육불고기 세멸치볶음 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 미소실파국 고등어조림 로메인유자청무침 참나물무침 배추김치
오후간식	단호박바/유기농우유	모짜렐라치즈볼/유기농우유	맛밤/유기농우유	사과만쥬/유기농우유	감자빵/유기농우유
	18	19	25	26	
오전간식	누룽지죽/백김치/배	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/사과	씨리얼/유기농우유/배	
점심	혼합잡곡밥 애호박국 한우팽이버섯볶음 브로콜리숙회 가지양념찜 배추김치	혼합잡곡밥 가쓰오우동장국 새우까스/소스 양상추샐러드 미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 미니함박스테이크 컬리플라워무침 숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자된장국 한우마파두부 다시마부각 파프리카유자청무침 배추김치	
오후간식	크로플/유기농우유	편향만두/유기농우유	치즈아몬드쿠키/유기농우유	군고구마/유기농우유	



7월 이유식 식단 및 간식표



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

		월	화	수	목	금
날짜				1	2	3
오전간식	완료기			두부당근진밥/사과	닭살콩나물진밥/바나나	한우양파진밥/배
점심	완료기			팽이버섯양파진밥	우영양파진밥	고구마당근진밥
오후간식	완료기			한우감자진밥	무당근진밥	저염치즈숙주진밥
늦은오후간식				아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		6	7	8	9	10
오전간식	완료기	황태무진밥/사과	닭살새송이버섯진밥/배	한우청경채진밥/바나나	한우열무진밥/사과	닭살청경채진밥/배
점심	완료기	닭살감자진밥	저염치즈당근진밥	콩나물당근진밥	닭살무진밥	한우미역진밥
오후간식	완료기	한우모듬채소진밥	연두부양파진밥	저염치즈양파진밥	연두부당근진밥	감자오이진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		13	14	15	16	17 (제헌절)
오전간식	완료기	한우시금치진밥/바나나	저염치즈감자진밥/사과	닭살당근진밥/배	닭살콩비지진밥/바나나	
점심	완료기	저염치즈고구마진밥	한우미역진밥	저염치즈양파진밥	두부새송이버섯진밥	
오후간식	완료기	고사리당근진밥	두부비타민진밥	한우당근진밥	두부당근진밥	
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	
		20	21	22	23	24
오전간식	완료기	순두부콩나물진밥/사과	닭살아욱진밥/배	한우단호박진밥/바나나	한우콩비지진밥/사과	닭살양송이진밥/배
점심	완료기	한우당근진밥	가지당근진밥	콩나물당근진밥	느타리버섯당근진밥	저염치즈애호박진밥
오후간식	완료기	닭살양파진밥	저염치즈브로콜리진밥	닭살양파진밥	두부양파진밥	한우당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		27	28	29	30	31
오전간식	완료기	한우브로콜리진밥/사과	닭살아욱진밥/바나나	순두부팽이버섯진밥/배	닭살당근진밥/사과	한우미역진밥/바나나
점심	완료기	두부느타리버섯진밥	저염치즈콩나물진밥	한우콩나물진밥	두부콩나물진밥	두부배추진밥
오후간식	완료기	비름나물당근진밥	두부당근진밥	저염치즈당근진밥	우영양파진밥	치커리당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈