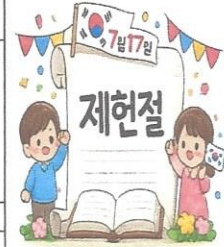


# 사랑의열매 어린이집 7월 식단표 (만 1~2세)

| 날짜     | 『식단 이용시 참고사항』                                                                              |                                                       | 1(수)                                                                                      | 2(목)                                                                                       | 3(금)                                                                                 | 4(토)                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종                                                                      |                                                       | 노른자염양건과류죽①                                                                                | 백김치치즈견과류죽②<br>⑨                                                                            | 감자견과류죽                                                                               | 떠먹는요거트②                                                                                   |
| 점심     | ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀<br>⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토<br>⑬야행산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어<br>⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 |                                                       | 카레라이스<br>②⑤⑥⑭⑮⑯<br>미소장국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>배추김치⑦                                            | 기장밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>달걀파프리카볶음<br>⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑦                                        | 차조밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>돼지갈비구이⑤⑥⑯<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑦                                    | 돼지고기잡채덮밥<br>⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑦                                              |
| 오후간식   | ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                            |                                                       | 크로와상①②④/수박                                                                                | 들기름간장국수⑤⑥<br>/방울토마토②                                                                       | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                            |                                                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                            |                                                       | 492/16                                                                                    | 423/18                                                                                     | 448/17                                                                               | 281/12                                                                                    |
| 날짜     | 6(월)                                                                                       | 7(화)                                                  | 8(수)     | 9(목)                                                                                       | 10(금)                                                                                | 11(토)  |
| 오전간식   | 누룽지 닭견과류죽⑤                                                                                 | 버섯채소견과류죽                                              | 소고기스프②⑤⑥⑯⑰                                                                                | 두부당근견과류죽⑤                                                                                  | 달걀미역견과류죽①                                                                            | 마시는요거트②                                                                                   |
| 점심     | 차조밥<br>멸치수제비국④<br>안배우마파두부⑤⑥⑯<br>배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑦                                           | 수수밥<br>맑은청경채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>①②⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑦ | 삼색비빔밥⑤⑥⑯<br>콩나물국⑤<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑦                                                     | 기장밥<br>무장국⑤⑥<br>돈육죽⑤⑥⑯⑰<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑦                                               | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>너비아니채소조림<br>⑤⑥⑯<br>브로콜리참깨무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑦                        | 토마토스파게티<br>②④⑯⑰<br>크림스프②⑤⑥⑯⑰<br>모닝빵/달걀찜①②⑤⑥<br>배추김치⑦                                      |
| 오후간식   | 물만두&간장⑤⑥⑯⑰<br>/파프리카스틱                                                                      | 찐감자/우유②                                               | 팬케이크①②⑤⑥<br>/복숭아⑩                                                                         | 크림치조도②/키위                                                                                  | 밤식빵①②④<br>/우유②                                                                       |                                                                                           |
| 열량/단백질 | 429/18                                                                                     | 400/13                                                | 399/20                                                                                    | 475/17                                                                                     | 447/16                                                                               | 331/9                                                                                     |
| 날짜     | 13(월)                                                                                      | 14(화)                                                 | 15(수)                                                                                     | 16(목)                                                                                      | 17(금) (제한절)                                                                          | 18(토)                                                                                     |
| 오전간식   | 새우살브로콜리견과류죽⑨                                                                               | 단호박견과류죽                                               | 표고버섯참깨견과류죽                                                                                | 소고기무견과류죽⑯                                                                                  |  | 떠먹는요거트②                                                                                   |
| 점심     | 기장밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>부추달걀찜①<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑦                                              | 차조밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육살바베큐이<br>⑤⑥⑯⑰⑱<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑦ | 달걀데리야끼덮밥<br>⑤④⑯⑰<br>맑은김치국⑤⑦<br>순두부&양념장⑤⑥<br>배추김치⑦                                         | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>고등어양념조림⑤⑥<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑦                                           |                                                                                      | 미니우동⑤⑥<br>백미밥(소)<br>돈까스&소스<br>①⑤⑥⑯⑰⑱<br>배추김치⑦                                             |
| 오후간식   | 유부주먹밥⑤⑥/자두                                                                                 | 삶은달걀①/우유②                                             | 채소고로케①⑤⑥/바나나                                                                              | 치즈스틱②⑤⑥                                                                                    |                                                                                      |                                                                                           |
| 열량/단백질 | 429/16                                                                                     | 428/18                                                | 419/16                                                                                    | 409/22                                                                                     |                                                                                      | 287/14                                                                                    |
| 날짜     | 20(월)                                                                                      | 21(화)                                                 | 22(수)  | 23(목)  | 24(금)                                                                                | 25(토)                                                                                     |
| 오전간식   | 연두부견과류죽⑤                                                                                   | 양배추채소견과류죽                                             | 달걀당근견과류죽①                                                                                 | 참치양파견과류죽                                                                                   | 김가루채소견과류죽                                                                            | 마시는요거트②                                                                                   |
| 점심     | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>양상추우자청샐러드<br>배추김치⑦                                           | 차조밥<br>두부찌개⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑦            | 치즈깍두기볶음밥<br>②⑤⑦<br>콩나물국⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑯⑰<br>배추김치⑦                                            | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>카레담조림<br>②⑤⑥⑯⑰⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑦                                         | 수수밥<br>맑은애호박국<br>돈육완자전①⑤⑥⑯<br>버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑦                                        | 오므라이스①⑤⑯<br>미소장국⑤⑥<br>군만두&간장⑤⑥⑯<br>배추김치⑦                                                  |
| 오후간식   | 치즈딸기잼샌드위치<br>①②⑤⑥/참외                                                                       | 찐감자/우유②                                               | 화채②/바나나                                                                                   | 굴소스볶음우동⑤⑥⑯<br>/수박                                                                          | 크로와상①②④/우유②                                                                          |                                                                                           |
| 열량/단백질 | 426/13                                                                                     | 382/15                                                | 434/16                                                                                    | 419/23                                                                                     | 490/18                                                                               | 326/13                                                                                    |
| 날짜     | 27(월)                                                                                      | 28(화)                                                 | 29(수)                                                                                     | 30(목)                                                                                      | 31(금)                                                                                | 『식단 감수 안내 QR코드』                                                                           |
| 오전간식   | 무채소견과류죽                                                                                    | 애호박콩나물견과류죽⑤                                           | 게살채소견과류죽⑧                                                                                 | 양송이견과류죽                                                                                    | 닭고기감자견과류죽⑯                                                                           |      |
| 점심     | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑯<br>은두부&김치볶음⑤⑦<br>고구마순나물⑤⑥<br>깍두기⑦                                          | 수수밥<br>버섯맑은국<br>소고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑯<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑦ | 하이라이스<br>②⑤⑥⑯⑰⑱<br>아욱된장국⑤④<br>치킨너겟①②⑤⑥⑯⑰<br>단무지무침                                         | 차조밥<br>하얀비지찌개⑤⑦<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑦                                            | 백미밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>미트볼채소조림⑤⑥⑯⑰<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑦                                    |                                                                                           |
| 오후간식   | 미니핫도그①②④⑯<br>/오이스틱                                                                         | 찐단호박/우유②                                              | 미니잔치국수①⑤⑥/키위                                                                              | 김가루주먹밥⑤<br>/씨없는포도                                                                          | 머핀①②④/떠먹는요거트②                                                                        |                                                                                           |
| 열량/단백질 | 397/16                                                                                     | 397/14                                                | 471/17                                                                                    | 399/16                                                                                     | 470/22                                                                               |                                                                                           |

## 『원산지 표시』

|                |                      |     |                   |                        |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|----------------|----------------------|-----|-------------------|------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 백미 : 국내산             |     | 콩<br>(대두)         | 콩비지 : 국내산              |       | 수산물/<br>수산물가공품                                                                                                                                                                                            | 16일 고등어양념조림 : 고등어(러시아산)<br>23일 참치양파죽: 참치캔(원양산) |
|                | 현미 :                 |     |                   | 두부 : 국내산               |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|                | 참쌀 :                 |     |                   | 순두부 : 국내산              |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|                |                      |     |                   | 연두부 : 국내산              |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
| 소고기            | 국내산                  | 외국산 | 김치류<br>(얼갈이,봄동포함) | 배추 : 국내산<br>고춧가루 : 국내산 | 식육가공품 | 7일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산)<br>10일 너비아니채소조림 :<br>소고기(미국산),돼지고기(국내산)<br>18일 돈까스 : 돼지고기(국내산)<br>22일 너비아니구이 : 소고기(미국산),돼지고기(국내산)<br>24일 돈육완자전 : 돼지고기(국내산)<br>29일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)<br>31일 떡갈비구이 : 소고기(미국산),돼지고기(국내산) |                                                |
|                | ■ 한우<br>□ 육우<br>□ 젓소 |     | 돼지고기              | 국내산                    |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|                |                      |     | 닭고기               | 국내산                    |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|                |                      |     | 오리고기              | 국내산                    |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|                |                      |     |                   |                        |       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |

## 사랑의열매 어린이집 7월 식단표 (만 3~5세)

| 날짜     | 『식단 이용시 참고사항』                                                                                                       |                                                         | 1(수)                                                                                      | 2(목)                                                                                      | 3(금)                                                                                    | 4(토)                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종<br>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀<br>⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토<br>⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어<br>⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 |                                                         | 노른자양양죽①                                                                                   | 백김치치즈죽②⑨                                                                                  | 감자죽                                                                                     | 떠먹는요거트②                                                                                 |
| 점심     |                                                                                                                     |                                                         | 카레라이스<br>②⑤⑥⑦⑧⑨⑩<br>미소장국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>배추김치⑨                                           | 기장밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음<br>⑤⑥⑨<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       | 차조밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                       | 돼지고기잡채덮밥<br>⑤⑥⑩<br>우동장국⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                            |
| 오후간식   |                                                                                                                     |                                                         | 크로와상①②⑥/수박                                                                                | 들기름간장국수⑤⑥<br>/방울토마토②                                                                      | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                               |                                                                                         |
| 열량/단백질 |                                                                                                                     |                                                         | 757/25                                                                                    | 650/27                                                                                    | 689/25                                                                                  | 431/18                                                                                  |
| 날짜     | 6(월)                                                                                                                | 7(화)                                                    | 8(수)     | 9(목)                                                                                      | 10(금)                                                                                   | 11(토)  |
| 오전간식   | 누룽지닭죽⑤                                                                                                              | 버섯채소죽                                                   | 소고기스프②⑤⑥⑩⑬                                                                                | 두부당근죽⑤                                                                                    | 달걀미역죽①                                                                                  | 마시는요거트②                                                                                 |
| 점심     | 차조밥<br>멸치수제비국⑥<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                    | 수수밥<br>맑은청경채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>①②⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑨   | 삼색비빔밥⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨                                                     | 기장밥<br>무채국⑤⑥<br>돈육복합⑤⑥⑩⑬<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨                                             | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>너비아니채소조림<br>⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨                           | 토마토스파게티<br>②⑥⑩⑬<br>크림스프②⑤⑥⑩⑬<br>모닝빵/달기잼①②⑤⑥<br>배추김치⑨                                    |
| 오후간식   | 물만두&간장⑤⑥⑩⑬<br>/파프리카스틱                                                                                               | 찐감자/우유②                                                 | 팬케이크①②⑤⑥<br>/복숭아⑩                                                                         | 크림리조토②/키위                                                                                 | 밤식빵①②⑥<br>/우유②                                                                          |                                                                                         |
| 열량/단백질 | 660/27                                                                                                              | 616/20                                                  | 614/30                                                                                    | 731/26                                                                                    | 692/25                                                                                  | 509/15                                                                                  |
| 날짜     | 13(월)                                                                                                               | 14(화)                                                   | 15(수)                                                                                     | 16(목)                                                                                     | 17(금)  | 18(토)                                                                                   |
| 오전간식   | 새우살브로콜리죽⑨                                                                                                           | 단호박죽                                                    | 표고버섯참깨죽                                                                                   | 소고기무죽⑩                                                                                    |     | 떠먹는요거트②                                                                                 |
| 점심     | 기장밥<br>소고기당면국⑤⑥⑩<br>부추달걀찜①<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                       | 차조밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈독살바베큐구이<br>⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑩⑮<br>맑은김치국⑤⑨<br>순두부&양념장⑤⑥<br>배추김치⑨                                         | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>고등어양념조림⑤⑥<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                          |                                                                                         | 미니우동⑤⑥<br>백미밥(소)<br>돈까스&소스<br>①⑤⑥⑩⑬⑭<br>배추김치⑨                                           |
| 오후간식   | 유부주먹밥⑤⑥/자두                                                                                                          | 삶은달걀①/우유②                                               | 채소고로케①⑤⑥/바나나                                                                              | 치즈스틱②⑤⑥                                                                                   |                                                                                         |                                                                                         |
| 열량/단백질 | 659/25                                                                                                              | 658/28                                                  | 656/24                                                                                    | 628/35                                                                                    |                                                                                         | 442/22                                                                                  |
| 날짜     | 20(월)                                                                                                               | 21(화)                                                   | 22(수)  | 23(목)  | 24(금)                                                                                   | 25(토)                                                                                   |
| 오전간식   | 연두부죽⑤                                                                                                               | 양배추채소죽                                                  | 달걀당근죽①                                                                                    | 참치양파죽                                                                                     | 김가루채소죽                                                                                  | 마시는요거트②                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑩<br>양상추우자청샐러드<br>배추김치⑨                                                                    | 차조밥<br>두부찌개⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨              | 치즈깍두기볶음밥<br>②⑤⑨<br>콩나물국⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑮<br>배추김치⑨                                            | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>카레닭조림<br>②⑤⑥⑦⑨⑩⑬⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                      | 수수밥<br>맑은애호박국<br>돈육완자전①⑤⑥⑩<br>버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                           | 오므라이스①⑤⑩<br>미소장국⑤⑥<br>군만두&간장⑤⑥⑩<br>배추김치⑨                                                |
| 오후간식   | 치즈딸기잼샌드위치<br>①②⑤⑥/참외                                                                                                | 찐감자/우유②                                                 | 화채②/바나나                                                                                   | 굴소스볶음우동⑤⑥⑩<br>/수박                                                                         | 크로와상①②⑥/우유②                                                                             |                                                                                         |
| 열량/단백질 | 655/20                                                                                                              | 587/24                                                  | 667/24                                                                                    | 645/35                                                                                    | 755/27                                                                                  | 501/20                                                                                  |
| 날짜     | 27(월)                                                                                                               | 28(화)                                                   | 29(수)                                                                                     | 30(목)                                                                                     | 31(금)                                                                                   | 『식단 감수 안내 QR코드』                                                                         |
| 오전간식   | 무채소죽                                                                                                                | 애호박콩나물죽⑤                                                | 게살채소죽⑩                                                                                    | 양송이죽                                                                                      | 닭고기감자죽⑤                                                                                 |                                                                                         |
| 점심     | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>온두부&김치볶음⑤⑨<br>고구마순나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                   | 수수밥<br>버섯맑은국<br>소고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | 하이라이스<br>②⑤⑥⑦⑨⑩⑮<br>아욱된장국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑩⑮<br>단무지무침                                        | 차조밥<br>하얀비지찌개⑤⑨<br>돈육깍두기볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                          | 백미밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>미트볼채소조림⑤⑥⑩⑮<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |                                                                                         |
| 오후간식   | 미니핫도그①②⑥⑩<br>/오이스틱                                                                                                  | 찐단호박/우유②                                                | 미니잔치국수①⑤⑥/키위                                                                              | 김가루주먹밥⑤<br>/씨없는포도                                                                         | 머핀①②⑥/떠먹는요거트②                                                                           |                                                                                         |
| 열량/단백질 | 611/24                                                                                                              | 611/22                                                  | 724/26                                                                                    | 614/23                                                                                    | 723/34                                                                                  |                                                                                         |

## 『원산지 표시』

|                |                      |     |                   |                        |                |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|----------------------|-----|-------------------|------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 백미 : 국내산             |     | 콩<br>(대두)         | 콩비지 : 국내산              | 수산물/<br>수산물가공품 | 16일 고등어양념조림 : 고등어(러시아산)<br>23일 참치양파죽: 참치(원양산)                                                                                                                                                             |
|                | 현미 :                 |     |                   | 두부 : 국내산               |                |                                                                                                                                                                                                           |
|                | 참쌀 :                 |     |                   | 순두부 : 국내산              |                |                                                                                                                                                                                                           |
|                |                      |     |                   | 연두부 : 국내산              |                |                                                                                                                                                                                                           |
| 소고기            | 국내산                  | 외국산 | 김치류<br>(열갈이,봄동포함) | 배추 : 국내산<br>고춧가루 : 국내산 | 식육가공품          | 7일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산)<br>10일 너비아니채소조림 :<br>소고기(미국산),돼지고기(국내산)<br>18일 돈가스 : 돼지고기(국내산)<br>22일 너비아니구이 : 소고기(미국산),돼지고기(국내산)<br>24일 돈육완자전 : 돼지고기(국내산)<br>29일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)<br>31일 떡갈비구이 : 소고기(미국산),돼지고기(국내산) |
|                | ■ 한우<br>□ 육우<br>□ 젓소 |     | 돼지고기              | 국내산                    |                |                                                                                                                                                                                                           |
|                |                      |     | 닭고기               | 국내산                    |                |                                                                                                                                                                                                           |
|                |                      |     | 오리고기              | 국내산                    |                |                                                                                                                                                                                                           |
|                |                      |     |                   |                        |                |                                                                                                                                                                                                           |



식단 감수 설명서