

꿈마루 어린이집 7월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 * ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		노른자영양죽①	백김치치즈죽②⑨	감자죽
점심			카레라이스 ②⑤⑥⑧⑩⑪ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			시리얼⑤⑥&우유②⑤⑥ /참외	들기름간장국수⑤⑥ /마시는요구르트②	카스테라①②⑥/우유② /방울토마토⑩
열량/단백질			716/27	650/27	704/26
날짜	6(월)	7(화)	8(수)  밥상	9(목)	10(금)
오전간식	누룽지닭죽⑮	달걀야채죽①	소고기스프②⑤⑥⑮⑯	두부당근죽⑤	달걀미역죽①
점심	차조밥 멸치수제비국⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	 Happy Birthday! 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 팥이버섯전①⑤ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨ 수박	기장밥 무쌈국⑤⑥ 돈육쪽창⑤⑥⑩⑪ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑩⑮ /파프리카스틱	케이크①②⑤⑥/우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②/바나나	크림리조또②/포도주스	슈크림빵①②⑥ /우유②/참외
열량/단백질	660/27	755/24	679/33	731/26	751/25
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)(제헌절)
오전간식	새우살브로콜리죽⑨	단호박죽	표고버섯참깨죽	소고기무죽⑮	
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살바베구이 ⑤⑥⑩⑪⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 가지미양념조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/멜론	구운달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥/수박	치즈스틱②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	659/25	654/28	656/24	628/35	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)  밥상	23(목)  밥상	24(금)
오전간식	연두부죽⑤	양배추채소죽	달걀당근죽①	참치양파죽	김가루채소죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 카레닭조림 ②⑤⑥⑩⑪⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은애호박국 돈육완자전①⑤⑥⑩ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈말기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②/골드키위	찐고구마/우유②	화채②/대추방울토마토⑩	굴소스볶음우동⑤⑥⑮ /매실차	크루와상①②⑥/우유② /멜론
열량/단백질	720/23	587/24	667/24	645/35	778/28
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	마시는요거트②	바나나/우유②	방울토마토⑩/치즈②	떠먹는요거트②	오이스틱/우유②
점심	백미밥 무쌈국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 팥이된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑪⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 새우살양념조림⑤⑥⑨ 브로콜리&참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기두부조림 ⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	양송이크림파스타 ②⑥⑩	머핀①②⑥
열량/단백질	630/24	649/29	633/25	668/31	598/26

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	16일 가지미양념조림 : 가지미(미국산) 23일 참치양파죽: 가다랑어(원양산)
			순두부 : 국내산		
소고기	국내산	김치류 (열량이동포함)	연두부 : 국내산	식육가공품	10일 너비아니채소조림 : 돼지고기(국산) 22일 떡갈비구이 : 돼지고기(국산) 24일 돈육완자전 : 돼지고기(국산)
			배추 : 국내산		
			고춧가루 : 국내산		
소고기	한우	돼지고기	국내산		
		달고기	국내산		

꿈마루 어린이집 7월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔* * ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		노른자영양죽①	백김치치즈죽②⑨	감자죽
점심			카레라이스 ②⑤⑥⑧⑩⑪ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			시리얼⑤⑥&우유② /참외	틀기름간장국수⑤⑥ /마시는요구르트②	카스테라①②⑥/우유② /방울토마토⑫
열량/단백질			466/17	423/18	457/17
날짜	6(월)	7(화)	8(수) 	9(목)	10(금)
오전간식	누룽지닭죽⑤	달걀야채죽①	소고기스프②⑤⑥⑧⑩	두부당근죽⑤	달걀미역죽①
점심	차조밥 멸치수제비국⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	Happy Birthday! 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 팥이버섯전①⑤ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨ 수박	기장밥 무채국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑩⑫ /파프리카스틱	케이크①②⑤⑥/우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②/바나나	크림리조트②/포도주스	슈크림빵①②⑥ /우유②/참외
열량/단백질	429/18	491/16	442/22	475/17	488/16
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)(제헌절)
오전간식	새우살브로콜리죽⑨	단호박죽	표고버섯참깨죽	소고기무죽⑩	
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑪ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/멜론	구운달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥/수박	치즈스틱②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	429/16	425/18	419/16	409/22	
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 	23(목) 	24(금)
오전간식	연두부죽⑤	양배추채소죽	달걀당근죽①	참치양파죽	김가루채소죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 카레달조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은애호박국 돈육완자전①⑤⑥⑩ 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②/글드키위	찐 고구마/우유②	화채②/대추방울토마토⑫	굴소스볶음우동⑤⑥⑩ /매실차	크루와상①②⑥/우유② /멜론
열량/단백질	468/15	382/15	434/16	419/23	506/18
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	마시는요거트②	바나나/우유②	방울토마토⑫/치즈②	떠먹는요거트②	오이스틱/우유②
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 팥이된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 새우살양념조림⑤⑥⑨ 브로콜리&참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기두부조림 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	양송이크림파스타 ②⑥⑩	머핀①②⑥
열량/단백질	455/17	444/20	412/16	466/22	388/17

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	16일 가자미양념조림 : 가자미(미국산) 23일 참치양파죽 : 가다랑어(현양산)
			순두부 : 국내산		
소고기	국내산	김치류 (열매, 봄동포함)	연두부 : 국내산	식육가공품	10일 너비아니채소조림 : 돼지고기(국산) 22일 떡갈비구이 : 돼지고기(국산) 24일 돈육완자전 : 돼지고기(국산)
			배추 : 국내산		
			고춧가루 : 국내산		
	한우	돼지고기	국내산		
			달고기 : 국내산		