

7월 3-5세 식단

▷ 식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자			1(수)						2(목)			3(금)					
오전 간식			 여름수영장 풍경!						당근스틱 / 플레인요거트②			크림스프			사과		
점심									치킨마요덮밥 비빔만두 깍두기 미소장국			흑미밥 배춧국 참치두부조림 콩나물무침 깍두기			맛살볶음밥 단무지 치킨너겟 배추김치 팽이장국 음료		
오후 간식									김가루죽먹밥 / 보리차			구운달걀① / 우유②			밀크후레쉬빵 / 우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)							772	24	261	708	32	471	581	18	273
일자			6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)		
오전 간식			참외 / 마시는요거트②			고칼슘두유			오이스틱 / 짜먹는요거트②			야채죽			수박		
점심			쌀밥 달걀싹파국① 돈육파프리카볶음 김구이 배추김치			차조밥 모듬버섯국 고등어구이 오이사와무침 깍두기			채소볶음밥 떡갈비조림 배추김치 유부장국			잡곡밥 쇠고기당면국 두부구이&양념장 애호박나물 배추김치			기장밥 아욱된장국 순살찜닭 무나물 배추김치		
오후 간식			어묵탕			알감자버터구이 / 둥글레차			단팥크림빵 / 저당주스			찐옥수수 / 우유②			현미강정 / 우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	516	29	301	543	23	268	665	25	210	731	28	312	657	27	387
일자			13(월)			14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)		
오전 간식			오렌지			바나나			당근스틱 / 그릭요거트②			양송이스프					
점심			쌀밥 안매운순두부찌개 달걀찜① 열무나물 배추김치			쌀밥 들깨미역국 쇠불고기 콩나물잡채 배추김치			잡곡밥 닭살뭉국 동그랑땡전 도토리묵무침 배추김치			차조밥 유부맑은국 저당삼치조림 숙주나물무침 깍두기					
오후 간식			구운도넛 / 우유②			생일케이크 / 우유②			수박우유화채②			찐감자 / 우유②					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	629	28	413	756	26	358	607	32	390	611	29	453			
일자			20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)		
오전 간식			배			우유②			파프리카스틱 / 플레인요거트②			현미참쌀죽			참외		
점심			쌀밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 가지나물 깍두기			잡곡밥 어묵국 달걀비 양배추찜&저염쌈장 깍두기			참치비빔밥 두부강정 배추김치 맑은장국			기장밥 콩나물국 쇠고기메추리알조림① 청경채나물 깍두기			수수밥 무쌈국 가자미구이 브로콜리무침 배추김치		
오후 간식			로제스파게티 / 마시는요거트②			물만두찜			꿀호떡 / 과채주스			찐고구마 / 우유②			꼬마주먹밥 / 마시는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	598	28	285	549	27	287	754	31	269	576	24	358	560	23	243
일자			27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)		
오전 간식			바나나 / 우유②			견과류 / 요구르트②			사과			야채스프			방울토마토		
점심			쌀밥 시금치된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 배추김치			보리밥 북어미역국 오리불고기 배추나물 깍두기			야채볶음밥 팥콘치킨 단무지 배추김치 두부장국 음료			현미밥 수제빳국 돈육참스테이크 청경채무침 배추김치			잡곡밥 감자대파국 닭가슴살간장조림 양상추샐러드 깍두기		
오후 간식			떡꼬치 / 과채주스			잔치국수			밀크롱스틱브레드 / 요구르트②			찐옥수수 / 우유②			핫도그 / 우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	587	26	415	655	27	319	581	18	273	720	31	484	616	26	320
원산지 표시 안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품					배추(백)김치				
	국내산	국내산	국내산 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산, 러시아산 노르웨이산	참치(다량어): 원양산 생선가스(명태): 네덜란드 샌드위치햄(돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 네덜란드, 캐나다 진미채(오징어): 페루산 치킨텐더(닭고기): 국내산					배추	고춧가루			
													국내산	국내산			

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지가 변동될 수 있으며, 차류 및 우유 및 유제품을 추가로 제공할 수 있습니다.
 ※ 유제품을 다른 유제품으로 제공할 경우 예시) 우유↔고칼슘 두유, 고칼슘 치즈, 요거트(오) 같은 식품군 내 식재료를 변경할 경우 예시) 고등어구이↔삼치구이(오), 유채나물↔시금치나물(오) 예시) 과일↔모든 종류의 채소스틱(오), 채소스틱↔모든 종류의 과일(오)로 대체가능합니다.

7월 1-2세 식단

▷ 식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자	알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, 오이 ⑬아황산류, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 [굴, 전복, 홍합포함] ⑲자 ⑳망고, 파인애플 ㉑브로콜리, 치커리 ㉒코다리, 복어									1(수)			2(목)			3(금)		
오전 간식							당근스틱 / 플레인요거트②			크림스프			사과					
점심							치킨마요덮밥 비빔만두 깍두기 미소장국			흑미밥 배춧국 참치두부조림 콩나물무침 깍두기			맛살볶음밥 단무지 치킨너겟 배추김치 팽이장국 음료					
오후 간식							김가루주먹밥 / 보리차			구운달걀① / 우유②			밀크후레쉬빵 / 우유②					
영량 (kcal)							단백질 (g)	칼슘 (mg)	772	24	261	708	32	471	581	18	273	
일자	6(월)						7(화)			8(수)			9(목)			10(금)		
오전 간식	참외 / 마시는요거트②						고칼슘두유			오이스틱 / 짜먹는요거트②			야채죽			수박		
점심	쌀밥 달걀살짝국① 돈육파프리카볶음 김구이 배추김치						차조밥 모듬버섯국 고등어구이 오이사와무침 깍두기			채소볶음밥 떡갈비조림 배추김치 유부장국			잡곡밥 쇠고기당면국 두부구이&양념장 애호박나물 배추김치			기장밥 아욱된장국 순살찜닭 무나물 배추김치		
오후 간식	어묵탕						알감자버터구이 / 동글레차			단빵크림빵 / 저당주스			찐옥수수 / 우유②			현미강정 / 우유②		
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	516	29	301	543	23	268	665	25	210	731	28	312	657	27	387	
일자	13(월)						14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)		
오전 간식	오렌지						바나나			당근스틱 / 그릭요거트②			양송이스프					
점심	쌀밥 안매운순두부찌개 달걀찜① 열무나물 배추김치						쌀밥 들깨미역국 쇠불고기 콩나물잡채 배추김치			잡곡밥 달걀묵국 동그랑땡전 도토리묵무침 배추김치			차조밥 유부맑은국 저당삼치조림 숙주나물무침 깍두기					
오후 간식	구운도넛 / 우유②						생일케이크 / 우유②			수박우유화채②			찐감자 / 우유②					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	629	28	413	756	26	358	607	32	390	611	29	453				
일자	20(월)						21(화)			22(수)			23(목)			24(금)		
오전 간식	배						우유②			파프리카스틱 /플레인요거트②			현미찹쌀죽			참외		
점심	쌀밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 가지나물 깍두기						잡곡밥 어묵국 달걀비 양배추찜&저염쌈장 깍두기			참치비빔밥 두부강정 배추김치 맑은장국			기장밥 콩나물국 쇠고기메추리알조림① 청경채나물 깍두기			수수밥 무채국 가자미구이 브로콜리무침 배추김치		
오후 간식	로세스파게티 / 마시는요거트②						물만두찜			꿀호떡 / 과채주스			찐고구마 / 우유②			꼬마주먹밥 / 마시는요거트②		
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	598	28	285	549	27	287	754	31	269	576	24	358	560	23	243	
일자	27(월)						28(화)			29(수)			30(목)			31(금)		
오전 간식	바나나 / 우유②						견과류 / 요구르트②			사과			야채스프			방울토마토		
점심	쌀밥 시금치된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 배추김치						보리밥 복어미역국 오리불고기 배추나물 깍두기			야채볶음밥 팝콘치킨 단무지 배추김치 두부장국 음료			현미밥 수제빳국 돈육찜스테이크 청경채무침 배추김치			잡곡밥 감자대팍국 닭가슴살간장조림 양상추샐러드 깍두기		
오후 간식	떡꼬치 / 과채주스						잔치국수			밀크롱스틱브레드 / 요구르트②			찐옥수수 / 우유②			핫도그 / 우유②		
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	587	26	415	655	27	319	581	18	273	720	31	484	616	26	320	

원산지 표시 안내	쌀 (죽,누룽지)	콩 (두부,콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품	배추(백)김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산, 러시아산, 노르웨이산	참치(다랑어): 원양산 생선가스(명태): 네덜란드 샌드위치햄(돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 네덜란드, 캐나다 진미채(오징어): 페루산 치킨텐더(닭고기): 국내산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지가 변동될 수 있으며, 차류 및 우유 및 유제품을 추가로 제공할 수 있습니다.
 ※ 유제품을 다른 유제품으로 제공할 경우 예시) 우유↔고칼슘 두유, 고칼슘 치즈, 요거트(○) 같은 식품군 내 식재료를 변경할 경우 예시) 고등어구이↔삼치구이(○),
 유채나물↔시금치나물(○) 예시) 과일↔모든 종류의 채소스틱(○), 채소스틱↔모든 종류의 과일(○)로 대체가능합니다.