

7월 식단 (12개월~, 1세반)

부마초등학교어린이집

일자		☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						1(수) 청경채죽			2(목) 무죽 보리밥 배춧국 동태살조림 콩나물무침 깍두기			3(금) 미역죽 수수밥 우동국 함박스테이크&소스 양배추나물 깍두기			4(토)						
오전 간식								채소스틱(당근), 떠먹는요거트			구운달걀, 우유			시리얼,우유									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	378			16	179			414	21	322	489	19	301								
일자		6(월)			7(화) <지역사회연계활동>			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)						
오전 간식		양배추죽			양파죽 채소스틱(데친브로콜리)			잔멸치죽			근대죽			채소죽									
점심		쌀밥 달걀싹팍국 돈육파프리카볶음 김구이 깍두기			차조밥 모듬버섯국 훈제오리구이 //오이사과무침 깍두기			채소볶음밥 떡갈비조림 깍두기 동굴레차			현미밥 쇠고기당면국 두부구이&양념장 애호박나물 깍두기			기장밥 아욱된장국 순살찜닭 무나물 깍두기									
오후 간식		과일(골드키위), 우유			찐감자, 마시는요거트			빵(카스테라), 우유			찐옥수수, 우유			떡빵,우유									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	427	20	284	403	18	276	534	21	276	521	20	282	393	17	198						
일자		13(월)			14(화)			15(수) < 초복 >			16(목) <여름테마놀이 I>			17(금)			18(토)						
오전 간식		단호박죽			치즈잡곡죽			당근죽			채소죽			 제헌절									
점심		쌀밥 안매운순두부찌개 달걀찜 얼무나물 깍두기			보리밥 들깨미역국 쇠고기굴소스볶음 시금치나물 깍두기			잡곡밥 닭살뚝국 동그랑땡전 도토리묵무침 깍두기			참치채소볶음밥 콩나물무침 깍두기 보리차												
오후 간식		과일(복숭아), 떠먹는요거트			채소주먹밥, 매실차			과일(수박), 우유			찐감자, 우유												
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	356	16	251	412	14	108	463	21	267	467	22	318									
일자		20(월)			21(화) < 요리활동 >			22(수) < 생일잔치 >			23(목)			24(금) <여름테마놀이II>			25(토) - 중복						
오전 간식		아욱죽			양송이죽, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			현미찰쌀죽			옥수수죽									
점심		쌀밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 가지나물 깍두기			잡곡밥 어묵국 닭갈비 양배추찜&저염쌈장 깍두기			쌀밥 미역국 돈까스&소스 양배추콘샐러드 생일케이크			기장밥 콩나물국 쇠고기메추리알조림 청경채나물 깍두기			돼지고기덮밥 브로콜리무침 깍두기 과일(수박),									
오후 간식		과일(배), 치즈			토마토스파게티, 마시는요거트			빵(꿀호떡), 우유			찐단호박, 우유			빵(모닝빵), 마시는요거트									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	348	16	237	495	23	287	520	23	284	420	18	312	456	18	207						
일자		27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)									
오전 간식		고구마죽			타락죽			브로콜리죽			참깨죽			애호박죽									
점심		쌀밥 시금치된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 깍두기			미역국 훈제오리볶음밥 깍두기			짜장밥 탕수육&소스 깍두기 옥수수차			현미밥 달걀국 돈육잡스테이크 참나물무침 깍두기			잡곡밥 닭갈비소스볶음밥 콩나물무침 깍두기									
오후 간식		과일(바나나), 우유			잔치국수			//채소스틱(오이), 떠먹는요거트			찐옥수수, 우유			빵(미니핫도그), 우유									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	479	18	288	444	15	231	415	18	321	505	21	316	478	18	270						
원산지 표시안내	쌀		콩		깍두기		쇠고기																
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		무		고춧가루																
	국내산		국내산		국내산		국내산																
	식육·어육 가공품																						
	함박스테이크				훈제오리				떡갈비				동그랑땡				탕수육						
닭고기: 국내산						오리고기: 국내산						돼지고기: 국내산						돼지고기: 국내산					
돼지고기: 국내산																							

- > **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- > **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- > **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- > **노란색** : 초복으로 15일 점심 메뉴로 '삼계탕'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- > **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

- > **초록색** : 이달의 채소 오이//를(을) 먹는 날
오이는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취합니다. 오이는 풍부한 수분과 칼륨이 같증 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.

7월 식단 (2세, 3세반)

부마초등학교어린이집

일자								1(수)			2(목)			3(금)			4(토)			
오전 간식		☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						청경채죽 닭살데리야끼덮밥 찐만두 깍두기 보리차			무죽 보리밥 배추국 동태살조림 콩나물무침 깍두기			미역죽 수수밥 우동국 함박스테이크&소스 양배추나물 깍두기						
점심								채소스틱(당근), 떠먹는요거트			구운달걀, 우유			시리얼,우유						
오후 간식								713 23 209			656 29 375			779 28 304						
열량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)																
일자		6(월)			7(화) <지역사회연계활동>			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)			
오전 간식		양배추죽			양파죽 채소스틱(데친브로콜리)			잔멸치죽			근대죽			채소죽						
점심		쌀밥 달걀살찐국 돈육파프리카볶음 김구이 깍두기			차조밥 모듬버섯국 훈제오리구이 //오이사과무침 깍두기			채소볶음밥 떡갈비조림 깍두기 동굴레차			현미밥 쇠고기당면국 두부구이&양념장 애호박나물 깍두기			기장밥 아욱된장국 순살찜닭 무나물 깍두기						
오후 간식		과일(골드키위), 우유			찐감자, 마시는요거트			빵(카스테라), 우유			찐옥수수, 우유			떡빵,우유						
열량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)		4588 27 316			614 25 349			751 29 302			731 28 312			734 29 393		
일자		13(월)			14(화)			15(수) < 초록 >			16(목) <여름테마놀이 I>			17(금)			18(토)			
오전 간식		단호박죽			치즈잡곡죽			당근죽			채소죽			 제헌절						
점심		쌀밥 안매운순두부찌개 달걀찜 열무나물 깍두기			보리밥 들깨미역국 쇠고기굴소스볶음 시금치나물 깍두기			잡곡밥 닭살국 동그랑땡전 도토리묵무침 깍두기			참치채소볶음밥 콩나물무침 깍두기 보리차									
오후 간식		과일(복숭아), 떠먹는요거트			채소주먹밥, 매실차			과일(수박), 우유			찐감자, 우유									
열량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)		501 23 311			675 24 310			642 29 290			649 30 369					
일자		20(월)			21(화) < 요리활동 >			22(수) < 생일잔치 >			23(목)			24(금) <여름테마놀이II>			25(토) - 중복			
오전 간식		아욱죽			양송이죽, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			현미잡쌀죽			옥수수죽						
점심		쌀밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 가지나물 깍두기			잡곡밥 어묵국 달걀비 양배추찜&저염쌈장 깍두기			쌀밥 미역국 돈까스&소스 양배추콘샬레드 생일케이크			기장밥 콩나물국 쇠고기메추리알조림 청경채나물 깍두기			돼지고기덮밥 브로콜리무침 깍두기 과일(수박),						
오후 간식		과일(배), 치즈			토마토스파게티, 마시는요거트			빵(꿀호떡), 우유			찐단호박, 우유			빵(모닝빵), 마시는요거트						
열량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)		503 23 298			714 33 366			814 33 319			576 24 358			654 26 242		
일자		27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)						
오전 간식		고구마죽			타락죽			브로콜리죽			참깨죽			애호박죽						
점심		쌀밥 시금치된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 깍두기			미역국 훈제오리볶음밥 깍두기			짜장밥 탕수육&소스 깍두기 옥수수차			현미밥 달걀국 돈육참스테이크 참나물무침 깍두기			잡곡밥 달걀굴소스볶음밥 콩나물무침 깍두기						
오후 간식		과일(바나나), 우유			잔치국수			//채소스틱(오이), 떠먹는요거트			찐옥수수, 우유			빵(미니핫도그), 우유						
열량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)		668 25 322			598 24 191			591 26 280			707 29 365			705 29 387		

원산지 표시안내	쌀	콩	깍두기		쇠고기			
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	무	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소			
	식육·어육 가공품							
	함박스테이크		훈제오리		떡갈비		동그랑땡	탕수육
	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 초록으로 15일 점심 메뉴로 '삼계탕'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 오이(을)를 먹는 날
오이는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취합니다. 오이는 풍부한 수분과 칼륨이 같증 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.