

수정어린이집 7월 식단표 (만 0~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		수박	마시는요거트②	방울토마토②/치즈②	떠먹는요거트②
점심	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		카레라이스 ②⑤⑥⑪⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		시리얼&우유②	들기름간장국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질			391/15	408/16	464/20	312/14
날짜	6(월)	7(화)	8(수) 	9(목)	10(금)	11(토) 
오전간식	파프리카스틱/치즈②	버섯채소죽	복숭아⑩	떠먹는요거트②	키위	마시는요거트②
점심	차조밥 멸치수제비국④ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은청경채국⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 돈육목찜⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 모닝빵/달걀찜①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑩⑬	찐감자/우유②	팬케이크①②⑤⑥/ 우유②	크림리조또②⑤	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	410/17	423/14	418/18	487/20	468/16	354/10
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) (제헌절)	18(토)
오전간식	자두/두유⑤	단호박죽	바나나/치즈②	마시는요거트②		떠먹는요거트②
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬⑭ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	Happy Birthday! 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		미니우동⑤⑥ 백미밥(소) 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질	422/17	450/19	409/18	377/14		318/16
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 	23(목) 	24(금)	25(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	토마토⑩/치즈②	떠먹는요거트②	 <일산 아쿠아리움> 햄 볶음밥	마시는요거트②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 카레닭조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 미소장국⑤⑥ 군만두&간장⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	치즈딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐 고구마/우유②	화채②	굴소스볶음우동⑤⑥⑬		
열량/단백질	420/15	404/17	415/17	423/24		349/13
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	『식단 감수 안내 QR코드』
오전간식	오이스틱/치즈②	애호박콩나물죽⑤	키위	마시는요거트②	씨없는포도	
점심	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 온두부&김치볶음⑤⑨ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 근대된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 단무지무침	차조밥 하얀비지찌개⑤⑨ 돈육깨끗이볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩/ 우유②	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	김가루주먹밥⑤	머핀①②⑥/★두유⑤	
열량/단백질	452/21	420/15	399/15	427/16	451/19	

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 모듬어묵국 : 명태(미국산) / (러시아산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	참쌀 : 국내산			연두부 : 국내산			
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,복합포함)	배추 : 국내산		식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	7일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산) 10일 너비아니채소조림 : 소고기(국내산) 18일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 22일 떡갈비구이 : 돼지고기(국내산),소고기:(국내산) 29일 치킨너겟 : 닭고기(국내산) 31일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산),소고기:(국내산)
	■ 한우 ■ 육우 □ 젓소	한우 호주산		고춧가루 : 국내산			
				돼지고기			
				닭고기			
				오리고기			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)



수정 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 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		수박	마시는요거트②	방울토마토⑫/치즈②	떠먹는요거트②
점심			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			시리얼&우유②	들기름간장국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질			601/23	592/24	650/27	431/18
날짜	6(월)	7(화)	8(수) 	9(목)	10(금)	11(토) 
오전간식	파프리카스틱/치즈②	버섯채소죽	복숭아⑪	떠먹는요거트②	키위	마시는요거트②
점심	차조밥 멸치수제비국⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은청경채국⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 무쌈국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑮⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑥⑮⑫ 크림스프②⑤⑥⑮⑫ 모닝빵/딸기잼①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑮⑫	찐감자/우유②	팬케이크①②⑤⑥/ 우유②	크림리조트②⑤	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	599/24	616/20	608/25	701/28	684/22	509/15
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) (제헌절)	18(토)
오전간식	자두/두유⑤	단호박죽	바나나/치즈②	마시는요거트②		
점심	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 부추달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 돈독살바베큐구이 ⑤⑥⑮⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑫ 맑은김치국⑤⑨ 순두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	Happy Birthday! 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질	615/24	658/28	598/26	580/21		
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 	23(목) 	24(금)	25(토)
오전간식	참외	양배추채소죽	토마토⑫/치즈②	떠먹는요거트②		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	차조밥 두부찌개⑤ 돈사태찜⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑮⑫ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 카레닭조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	치즈딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐 고구마/우유②	화채②	굴소스볶음우동⑤⑥⑮		
열량/단백질	611/21	587/24	606/24	603/34		
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	『식단 감수 안내 QR코드』
오전간식	오이스틱/치즈②	애호박콩나물국⑤	키위	마시는요거트②	씨없는포도	
점심	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑮ 온두부&김치볶음⑤⑨ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 근대된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑫ 단무지무침	차조밥 하얀비지찌개⑤⑨ 돈육갯잎볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑮⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑥⑮/ 우유②	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	김가루주먹밥⑤	머핀①②⑥/두유⑤	
열량/단백질	627/29	611/22	615/23	622/23	660/28	

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	2일 모듬어묵국 : 명태(미국산) / (러시아산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	참쌀 : 국내산			연두부 : 국내산			
				순두부 : 국내산			
소고기 ★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,복합포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	7일 훈제오리구이 : 오리고기(국내산) 10일 너비아니채소조림 : 소고기(국내산) 18일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 22일 떡갈비구이 : 돼지고기(국내산),소고기(국내산) 29일 치킨너겟 : 닭고기(국내산) 31일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산),소고기(국내산)
	■ 한우 ■ 육우 ☐ 젓소	한우 호주산	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)