

동심어린이집 7월 식단표

영아(만1-2세) 표준형 점심

월		화		수		목		금	
				일품DAY					
				1일		2일		3일(저탄소DAY)★생일축하★	
오전간식		※광산오감DAY만? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★14일(바삭DAY 청각): 오이토마토참깨소스무침 ※세계DAY : 세계 여러나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★몽골:징기스칸(쇠고기채소국) ※저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		[광산오감DAY 레시피 영상] 14일(바삭DAY 청각) : 오이토마토참깨소스무침 		참치죽 망고		수박	
점심				가지밥/양념장 ⑤⑥ 배춧국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 구이김 깍두기 ⑨ 단호박샐러드 ② 386/18		백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 멸치조림 ⑤ 배추김치 ⑨ 핫케이크 ①②⑤⑥/우유 ② 437/19		잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 순살돈육갈비찜 ⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥/우유 ② 446/15	
오후간식									
에너지/단백질									
		6일		7일/소서(세계DAY-몽골)		8일★뮤지컬★		9일	
오전간식		누룽지죽		새우살죽 ⑨		바나나		양파치즈죽 ②	
점심		잡곡밥 황태미역국 ⑤⑥ (훈제)오리볶음 부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 징기스칸(쇠고기채소국) ⑤⑥⑩ 두부부침 ①⑤⑥ 열무나물 깍두기 ⑨/저당요구르트 ②		당근카레라이스 ⑤⑥⑩ 청경채된장국 ⑤⑥ 핫도그 ①②⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨		백미밥 만둣국 ⑤⑥⑩⑬⑭ 오징어간장조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기 ⑨	
오후간식		식빵/딸기잼 ①②⑤⑥/우유 ②		찐감자		약과 ①②⑤⑥/우유 ②		구운달걀 ①	
에너지/단백질		395/15		402/16		439/13		382/19	
		13일		14일(광산오감DAY)		15일/초복		16일	
오전간식		사과		버섯죽		수박		전복죽 ⑩	
점심		잡곡밥 콩나물국 ⑤ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 비엔나소시지볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이토마토참깨소스무침 ①⑤⑫ 배추김치 ⑨		잡곡밥 삼계탕 ⑩ 가지어묵조림 ⑤⑥ 상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨/플레인요구르트 ②		백미밥 순두부된장국 ⑤⑥ 돈육채소볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		쌀과자 ⑤⑥/우유 ②		골고루채소전 ①⑤⑥		컵케이크 ①②⑤⑥		파인애플/유아치즈 ②	
에너지/단백질		393/15		421/13		412/15		414/18	
		20일		21일		22일		23일/대서	
오전간식		조갯살죽 ⑩		바나나		미역죽		달걀죽 ①	
점심		잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 너비아니볶음 ⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨/짜먹는요구르트 ②		백미밥 아욱국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기 ⑨		참치비빔밥 ⑤⑥ 미소된장국 ⑤⑥ 두부찜/양념장 ⑤⑥ 오렌지주스 배추김치 ⑨		백미밥 복엇국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기 ⑨	
오후간식		약식 ⑤⑥		밤만주 ②⑤⑥/우유 ②		찐고구마		잔치국수 ⑤⑥	
에너지/단백질		417/14		395/16		390/15		409/17	
		27일		28일		29일		30일	
오전간식		수박		흰살생선죽		채소죽		참외	
점심		잡곡밥 어묵국 ⑤⑥ 콩나물돈육불고기(공불) ⑤⑥⑩ 버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		백미밥 호박된장국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 브로콜리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨/유아치즈 ②		잡곡밥(소량) 쌀국수 ⑩ 물만두 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이나물 ⑤ 깍두기 ⑨		백미밥 참나물된장국 ⑤⑥ 생선가스/소스 ①⑤⑥ 김자반볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식		크로켓 ①⑤⑥		과일화채 ②⑫		곡물크리스피롤/우유 ②		씻은김치주먹밥 ⑤⑥⑨	
에너지/단백질		381/15		398/17		415/11		382/14	

- ★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
- ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참
- ※ ⑩(아황산류)는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
- ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
- ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
- ★ 계획된 식단 외에 복검임을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

동심어린이집 7월 식단표

유아(만3-5세) 표준형 점심

일품DAY

월

화

수

목

금

오전간식	※광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★14일(바삭DAY, 청각): ★오이토마토참깨소스무침 ※세계DAY : 세계 여러나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★몽골:징기스칸(쇠고기채소국) ※저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단	[광산오감DAY 레시피 영상] 14일(바삭DAY, 청각) : 오이토마토참깨소스무침 	1일 참치죽 가지밥/양념장⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨ 단호박샐러드② 594/27	2일 망고 백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤ 배추김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥/우유② 672/29	3일(저탄소DAY)★생일식단★ 수박 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 순살돈육갈비찜⑤⑥⑩ 열무나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 686/23												
점심			8일★뮤지컬★ 바나나 당근카레라이스⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	9일 양파치즈죽② 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ 오징어조림⑤⑥⑰ 숙주나물 깍두기⑨	10일 천도복숭아⑪ 잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 목살파프리카볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	식빵/딸기잼①②⑤⑥/우유②	7일/소서(세계DAY-몽골) 6일 누룽지죽 새우살죽⑨ 백미밥 징기스칸(쇠고기채소국)⑤⑥⑭ 두부부침①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨/저당요구르트②	약과①②⑤⑥/우유②	구운달걀①	게살볶음밥①⑤⑥⑧												
에너지/단백질	608/24	619/24	675/21	589/30	596/20												
오전간식	13일 사과	14일(광산오감DAY) 버섯죽 백미밥 근대된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 오이토마토참깨소스무침①⑤⑰ 배추김치⑨	15일/초복 수박 잡곡밥 삼계탕⑮ 가지어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/플레인요구르트②	16일 전복죽⑩ 백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	17일/★제헌절★ 공휴일												
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	골고루채소전①⑤⑥	컵케이크①②⑤⑥	파인애플/유아치즈②													
오후간식	쌀과자⑤⑥/우유②	648/20	634/23	637/28													
에너지/단백질	604/23	648/20	634/23	637/28													
오전간식	20일 조갯살죽⑩	21일 바나나	22일 미역죽	23일/대서 달걀죽①	24일★현장학습★ 멜론												
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨	참치비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부찜/양념장⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 모듬해물볶음⑤⑥⑨⑰⑱ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨												
오후간식	약식⑤⑥	밤만주②⑤⑥/우유②	찜고구마	잔치국수⑤⑥	저당시리얼⑤⑥/우유②												
에너지/단백질	642/21	608/24	600/23	630/27	589/22												
오전간식	27일 수박	28일 흰살생선죽	29일 채소죽	30일 참외	31일 연두부죽⑤												
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기(공불)⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨/유아치즈②	잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 물만두⑤⑥⑩⑬⑭⑱ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 훈제오리찜 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식	크로켓①⑤⑥	과일화채②⑱	곡물크리스피롤/우유②	씻은김치주먹밥⑤⑥⑨	롤빵①②⑤⑥/우유②												
에너지/단백질	586/24	612/26	631/16	588/22	640/26												
원산지 표시	쌀		콩		배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기					
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	연두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우	국, 즉	돼지고기	닭고기	오리고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	불고기	국내산	국내산	국내산		
	수산물								가공식품								
오징어		고등어		전복		명태		참치		훈제오리		너비아니		비엔나소시지		생선가스	
국내산		국내산		국내산		러시아산		다랑어(원양산)		오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		명태(러시아산)	

- ★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
 ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치
 ※ ⑩(아황산류)는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
 ★ 계획된 식단 외에 복검검을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.