

도담어린이집 7월 식단표

영아(만1-2세) 오전간식 축제공형

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

월		화	수	목	금	토											
일요일DAY																	
1일		2일		3일(저탄소DAY)													
참치죽		얼무죽		흑임자죽													
가지밥/양념장⑤⑥		백미밥		잡곡밥													
배추국⑤⑥		버섯된장국⑤⑥		유부국⑤⑥													
쇠고기장조림⑤⑥⑩		닭볶음탕⑤⑥⑩		삼치구이⑤⑥													
구이김		멸치조림⑤		청포묵부침⑤⑥													
깍두기⑨		배추김치⑨		깍두기⑨/두유⑤													
단호박샐러드②		망고/우유②		사과													
386/18		416/18		408/16													
6일		7일/소서(세계DAY-몽골)		8일													
오전간식		새우살죽⑨		양배추죽													
점심		백미밥		양파치즈죽②													
잡곡밥		징기스칸(쇠고기채소국)		계살죽①⑤⑥⑧													
황태미역국⑤⑥		당근카레라이스⑤⑥⑩		잡곡밥													
(혼제)오리볶음		청경채된장국⑤⑥		아욱된장국⑤⑥													
부추무침⑤⑥		핫도그①②⑤⑥⑩		오징어간장조림⑤⑥⑦													
배추김치⑨		배추김치⑨		목살파프리카볶음⑤⑥⑩													
오후간식		깍두기⑨/저당요구르트②		숙주나물													
에너지/단백질		찐감자		깍두기⑨													
식빵/달기편①②⑤⑥/우유②		바나나		구운달걀①													
395/15		396/12		천도복숭아⑩/플레인요구르트②													
402/16		382/19		433/16													
13일		14일(광산오감DAY)		15일/초복													
오전간식		버섯죽		부추죽													
점심		백미밥		잡곡밥													
콩나물국⑤		근대된장국⑤⑥		삼계탕⑩													
고등어조림⑤⑥⑦		비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑬		가지어묵조림⑤⑥													
감자채볶음⑤		오이토마토참깨소스무침①⑤⑫		상추무침⑤⑥													
깍두기⑨		배추김치⑨		깍두기⑨/플레인요구르트②													
오후간식		골고루채소전①⑤⑥		수박													
에너지/단백질		421/13		381/14													
414/16		381/14		414/18													
20일		21일		22일													
오전간식		영양잡곡죽		미역죽													
점심		백미밥		참치비빔밥⑤⑥													
얼무된장국⑤⑥		아욱국⑤⑥		미소된장국⑤⑥													
너비아니볶음⑤⑥⑩⑫		찜닭⑤⑥⑩		두부찜/양념장⑤⑥													
파프리카무침⑤⑥		숙주나물		오렌지주스													
배추김치⑨/짜먹는요구르트②		깍두기⑨		배추김치⑨													
오후간식		바나나/우유②		찐고구마													
에너지/단백질		420/16		390/15													
417/14		390/15		409/17													
27일		28일		29일													
오전간식		흰살생선죽		채소죽													
점심		백미밥		잡곡밥(소량)													
어묵국⑤⑥		호박된장국⑤⑥		쌀국수⑩													
콩나물돈육불고기(콩불)		달걀장조림①⑤⑥		물만두⑤⑥⑩⑫⑬													
5⑥⑩		브로콜리나물⑤⑥		오이나물⑤													
버섯나물⑤⑥		배추김치⑨/유아치즈②		깍두기⑨													
오후간식		과일화채②⑫		국물크리스피롤/우유②													
에너지/단백질		414/17		415/11													
390/15		414/17		393/15													
416/17		416/17		416/17													
원산지 표시		쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
		백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우	돼지고기	닭고기	오리고기			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
		수산물				가공식품				가공식품							
		오징어	고등어	전복	명태	참치	훈제오리	너비아니	비엔나소시지	생선가스							
		국내산	국내산	국내산	국내산	다량어(원형산)	오리고기(국내산)	생고기(국내산)	돼지고기(국내산)	황태(국내산)							

- ★ 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 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ※ ⑬(아황산류)은 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 복합식을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.