

나무숲어린이집 7월 식단표 (일반식 1~2세)

첫째주	1(수)	2(목)	3(금)		
오전간식 ▶ 7월 제철식품 - 감자, 파프리카, 복숭아, 수박, 자두, 멜론 ▶ 영양가득레시피 - 토마토여름샐러드 ▶ 채소야 놀자! - 쇠고기파프리카볶음밥, 파프리카잡채, 파프리카볶음 ▶ 깨끗한밥 빈그릇 데이 - 7/31(금) 잔반 없는 날 ▶ ★표시는 자연간식입니다. 오후간식 에너지(kcal) /단백질(g) 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해주세요.	★수박 ▶ 쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑩⑪ ▶ 양배추국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 깍두기⑨ 채소크로켓①⑤⑥+우유② 442/19	현미영양죽⑤⑥ 쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 달복음탕⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ ★단호박찜+우유② 452/18	★바나나 잡곡밥 감자국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 크로와상①②⑥+우유② 444/17		
둘째주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식 ▶ ★키위+치즈② 쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리무침 깍두기⑨	옥수수스프②⑤⑥⑩⑪ +잘게썬식빵①②⑥ 잡곡밥 청국장찌개⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	▶ ★포도(멜로웨어) 해물필라프⑤⑥⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑩ 백김치⑨ 들기름마구수③⑤⑥+우유② 450/20	아욱죽⑤⑥ 쌀밥 설렁탕⑩ 두부두루치기⑤⑥ ▶ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨ ▶ ★블루베리(대체자두) +떠먹는요구르트② 441/16	▶ ★참외 잡곡밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ ▶ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 소보로빵①②④⑥+우유② 438/16	
셋째주	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식 시리얼⑥+우유② 쌀밥 북엇국⑤⑥ ▶ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑪ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	▶ ★토마토⑫+치즈② 잡곡밥 안매운돈육김치국⑤⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 우유조림⑤⑥ 깍두기⑨ 비빔국수⑤⑥ 437/19	흑임자죽 잡쌀밥 닭백숙⑤ 새우살조림⑤⑥⑨ ▶ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박우유화채② 427/23	▶ ★복숭아⑪ 쌀밥 ▶ 순두부백탕⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ ▶ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 버터로스팅①②⑥+우유② 438/16		
넷째주	20(월)	▶ 생일파 ▶ 21(화)	22(수) 치열 Day	23(목)	▶ 물놀이 ▶ 24(금)
오전간식 ▶ ★바나나 쌀밥 오징어찌개⑤⑥⑦ 훈제오리찜 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	브로콜리죽⑤⑥ 잡곡밥 미역국⑤⑥ 치킨①⑤⑥⑩⑪ 과일샐러드 백김치⑨ 케이크①②⑥+우유② 483/19	크림스프②⑤⑥⑩⑪ +잘게썬모닝빵①②⑥ 짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑫ 탕수육①⑤⑥⑩ 오이피클 백김치⑨ (국 제공 시:송농) 삶은달걀①+우유② 458/20	▶ ★참외 쌀밥 열무된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 414/15	새송이버섯죽 김밥 간장떡볶이 수박 옥수수 물,음료 치즈빵①②⑥+우유② 459/19	
다섯째주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금) 깨끗한밥 빈그릇 데이
오전간식 시리얼⑥+우유② 쌀밥 ▶ 쇠고기호박국⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 무나물 백김치⑨	▶ ★복숭아⑪ 잡곡밥 ▶ 새우살국⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑪ ▶ 토마토여름샐러드⑫ 백김치⑨ 잔치국수⑤⑥ 424/17	▶ ★자두 콩나물밥+양념장⑤⑥ 달걀파국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨ ▶ ★찐고구마+우유② 437/16	차조무죽⑤⑥ 쌀밥 된장찌개⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 물만두①⑤⑥⑩+우유② 468/21	▶ ★포도 잡곡밥 ▶ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑪ ▶ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨ ▶ 잼샌드위치①②⑥+우유② 437/19	

* 원산지 표시 ※ 공시된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 (한국산) (한우/흑우/흰소)표	돼지고기	닭고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산
		수산물			가공품 농축산물	참치통조림	너비아니		훈제오리		떡갈비
동태	오징어		고등어			다랑어	닭고기	돼지고기	오리고기		돼지고기
러시아산	원양산		국내산			원양산	국내산	국내산	국내산		국내산

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득하게 농축수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.