

🌳 🍌 🍦 🏊 7월 식단표 🏖️ ☀️ 🌊 🍤

날짜	6	7	8	9	10
		부모교육	소방대피훈련 / 자체영양교육(영아)	자체영양교육(유아)	아빠캠프(4,5세)
오전간식	어묵국밥/참외	소고기야채죽/사과	연두부찜*양념장/자두	흑임자죽/수박	닭떡국/파인애플
점심	시금치참쌀밥 미소된장국 오리훈제단호박볶음 파프리카쌈무침 배추김치	찰현미밥 청파콩나물국 오징어미나리볶음 툇두부무침 깍두기	차수수밥 대구살무국 닭겉튀김 참외샐러드 파프리카김치	병아리콩밥 건새우감자국 돈독살볼고기 모듬쌈*저염쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 오꼬노미야끼 버섯피망볶음 깍두기
오후간식	오이참치김밥/보리차	누드순대볶음/두유	크림카레우동/하트단무지	초당옥수수찜/마시는요거트	우리밀카스테라/우유
날짜	13	14	15(초복)	16	17
	콩나물두부이영양교실(유아)			찾아가는교통안전교육	제헌절
오전간식	새우살죽/배	스크램블에그/짜먹는요거트	타락죽/오렌지	황태채국밥/멜론	휴 원
점심	짜장덮밥 국없는날-누룽지 닭순살소금구이 콩샐러드 단무지무침	렌틸콩밥 된장찌개 돼지고기수육 모듬쌈*저염쌈장 배추김치	강황참쌀밥 닭다리삼계탕 장문볼락구이 오이부추무침 깍두기	찰흑미밥 애호박맑은국 소고기당면볶음 열무나물무침 배추김치	
오후간식	유부초밥/우영차	피자떡볶이/사과당근베트주스	단호박구이/두유	왕만두찜/우유	
날짜	20	21	22	23	24
			원아체격검사(영아)	원아체격검사(유아)	학부모급식모니터링
오전간식	유기농쌀씨리얼/골드키위	시금치수프/모닝빵	닭살죽/바나나	시락국밥/수박	낙지죽/토마토
점심	찰보리밥 오이미역냉국 돼지갈비찜 양배추숙쌈*쌈장 배추김치	토마토참쌀밥 부추달걀국 주꾸미양배추볶음 잔멸치볶음 깍두기	마파두부덮밥 국없는날-누룽지 유니소스만두 감자채피망볶음 파프리카김치	검정콩밥 닭개장 고등어카레구이 치커리사과무침 깍두기	혼합잡곡밥 김치콩나물국 부추오리볼고기 깨순나물무침 배추김치
오후간식	진미채주먹밥/옥수수차	들기름막국수/망고요거트주스	찐고구마/우유	땅콩버터요거샌드/우유	삶은달걀/우유
날짜	27	28	29	30	31
	하절기 통합보육기간(7/27-7/31)				
오전간식	소고기죽/멜론	웅심이만두국/사과	들깨미역국밥/스트링치즈	단호박죽/수박	떠먹는요거트/견과류/바나나
점심	혼합잡곡밥 유부우동국 콘치즈함박스테이크 토마토샐러드 깍두기	혼합잡곡밥 호박순두부국 돈육숙주볶음 시금치나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 모듬장조림 단배추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기육개장 연어데리야끼구이 새우살브로콜리볶음 깍두기	혼합잡곡밥 미역국 닭고구마조림 콩나물무침 배추김치
오후간식	우리밀찐빵/우유	잔치국수/백색단무지	감자버터구이/아이스홍시	블루베리크림치즈토스트/두유	야채썩썩핫바/매실차

▷ 위 식단은 식품의 수급 등의 사정으로 변경될 수 있습니다.

▷ 국물 다시는 대파, 멸치, 무, 다시마 등으로 내고 있으며 국내산 재료(배추, 무, 고춧가루, 새우젓 등) 만을 사용하여 직접 김치를 담가 먹습니다.

*원산지표기(가공품) 콘치즈함박스테이크(돈육:국내산./우육:국내산,호주산)

재료별 원산지	 소	 돼지	 닭	 오리	 쌀			 콩		 배추김치		
					밥	죽	누룽지	두부류	콩비지	배추	고춧가루	소금
	개별표시 외 국산	개별표시 외 국산	국산	국산	국산			국산		국산		
	 수산물											
	참치캔	오징어	전복	갈치	낙지	주꾸미	지리멸치	진미채(오징어)	꽃게	새우	가쓰오부시(가다랑어)	
원양산	국산	국산	국산	베트남산	베트남산	국산	페루산	국산	베트남산	인도네시아		

원양산

국산

국산

국산

베트남산

베트남산

국산

페루산

국산

베트남산

인도네시아