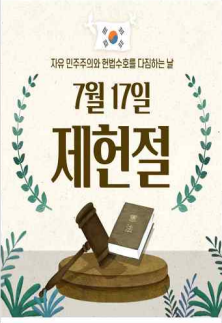


7월 식단표(0~2세)

식단작성자 : 영양사 이찬희

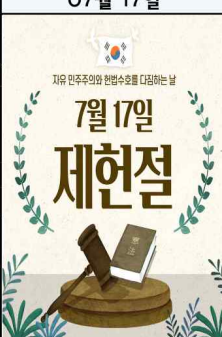
구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식	▶ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다. ▶ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ▶ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다. ▶ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다. ▶ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국 의 염도는 0.5미만을 유지하며 매일 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.		홍합살무국밥	당근스프 스타식빵	흑임자깨죽	꿀배당근죽
점심			보리밥 안매운김치국 팽이버섯소불고기 오이참깨소스무침 백김치	차조밥 우부된장국 수제통고양탕국이 가지나물무침 백김치	수수밥 어린이육개장 코다리무조림 무생채 백김치	오무라이스 우동탕국 칼집소세지구이 백김치
오후간식			샐러드메밀면	인절미단호박팥찜 수제딸기라떼	베이컨스크램블에그	***
저녁			백미밥 무채국 바삭불고기 김구이 배추김치	백미밥 계란국 달걀파프리카볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 김국 명란계란찜 호박볶음 배추김치	***
날 짜	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	우거지된장국밥	참치야채죽	김치누룽지죽	사골국밥	한우자연나물죽	매생이죽
점심	현미밥 들깨버섯국 콩나물찜닭 비타민나물무침 백김치	강황밥 두부김치찌개 부추돈육불고기 브로콜리흑임자무침 백김치	영아-송능 중화식계란볶음밥 수제갈비후라이 시트러스샐러드 짜요짜요-포도맛 백김치	생일축하식 조각서리태공방 가자미살미역국 숙물양념찜닭 파래김구이 백김치	울무밥 왕만두국 온두부*볶음김치 열무나물무침 백김치	어묵꼬치우동 김가루주먹밥 새우튀김 백김치
오후간식	뿌리채소맛탕 수제토마토주스	들깨고사리파스타	숙갓어묵우동	생크림롤케이크 수제과일화채	불고기치즈감자구이	***
저녁	백미밥 소고기무국 닭감자조림 양송이볶음 백김치	백미밥 어묵국 계란장조림 부추양파무침 백김치	백미밥 오이냉국 황태조림 시래기지침 백김치	백미밥 연두부계란국 크림새우강정 새우살볶음 백김치	백미밥 바지락부추국 달걀파프리카볶음 유부무침 백김치	***
날 짜	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	대파소고기국밥	콩나물국밥	파프리카스틱 시원한미숫가루	시금치장국밥		브로콜리참깨죽
점심	차조밥 맑은감자국 두부매알간장조림 청경채나물무침 백김치	기장밥 근대된장국 돈간장불고기 오이부추무침 백김치	초복 클로렐라쌀밥 삼계탕(만1~3세-달걀탕) 사각어묵볶음 조미김구이 백김치	차수수밥 연두부계란국 돈육가지볶음 새송이맛살볶음 백김치		갈릭소고기볶음밥 맑은무채국 치즈스틱 백김치
오후간식	크로켓만두 아보카도바나나스무디	유부초밥섞음밥	피자젤리토스트	열무간장비빔국수		***
저녁	백미밥 시금치국 새우야채볶음 감자조림 백김치	백미밥 김치국 참치무조림 가지나물 백김치	백미밥 숙주국 한우매추리알조림 시금치나물 백김치	백미밥 감자양파국 채소계란말이 청경채나물 백김치		***
날 짜	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	양배추치즈죽	돈사골숙주국밥	미역된장국밥	양배추된장국밥	브로콜리스프 모닝빵	밤식빵 고칼슘두유
점심	완두콩밥 청국장찌개 야채계란찜 새콤한오이무침 백김치	옥수수밥 들깨무채국 마늘쫄돈육볶음 콩나물무침 백김치	영아-송능 깍두기볶음밥 감태계란찜 치커리무침 유산균음료 백김치	블루베리쌀밥 부대찌개 달걀야채볶음 부들어묵볶음 백김치	오곡밥 부추계란국 오징어야채볶음 갈릭버터새송이구이 백김치	양지칼국수 파인애플볶음밥 야채춘권 백김치
오후간식	차돌크림파스타	간장수제비	홍루이젠샌드위치 복숭아	미니불고기우동	아이스크림와플	***
저녁	백미밥 오징어무국 돈육모듬장조림 미나리무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 수제완자전*케첩 팽이숙주볶음 백김치	백미밥 도토리묵국 코다리강정 가지양파볶음 백김치	백미밥 순두부국 야채계란말이 들깨무볶음 백김치	백미밥 낙지연포탕 달고기고구마조림 열무나물무침 백김치	***
날 짜	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	[알레르기 유발식품 19종] ① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
오전간식	대구살부추죽	양배추치즈죽	오징어가지죽	한우야채죽	유부된장국밥	
점심	울무밥 모듬버섯국 오리갯살볶음 브로콜리아채볶음 백김치	강황밥 돈육김치찌개 간장두부조림 청경채나물무침 백김치	신메뉴 홍국찰쌀밥 황태백짬뽕국 강감탕수육 단무지부추무침 백김치	흑미밥 두부청국장국 참나물계란말이 숙주맛살무침 백김치	현미밥 팽이장국 고등어무조림 치커리사과무침 백김치	
오후간식	구운감자 수박	단호박치즈샌드위치	멸치우영석음밥	찐옥수수 시원한 과일차	짜장면	
저녁	백미밥 안매운달걀장 돈육감자조림 상추양파무침 백김치	백미밥 다시마감자국 삼치구이 연두부찜 백김치	백미밥 된장찌개 함박스테이크구이 청경채무침 백김치	백미밥 가쓰오어묵국 오삼불고기 부추양파무침 백김치	백미밥 사골우거지탕 훈제오리찜 열무된장무침 백김치	

쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩	쇠고기	돼지고기	달고기	오리고기	훈제오리	조미건어포	어육가공품
백미 현미 혹은 찹쌀	두부 콩비지	(한우, 육우, 젓소 명시)					건새우	가쓰오부시
원산지 일괄표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	외국산
	식육가공품						수산물	
분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(등태, 황태, 북어, 대구, 코다리)	홍합, 오징어, 고등어, 삼치, 갈치, 잔멸치	진미채	임연수, 가자미	낙지, 새우, 루무미
국내산	국내산	외국산	국내산	러시아산	국내산	외국산(페루)	미국산	베트남산
								원양산(태평양산)

정 부 세 종 청 사 예 그 리 나 어 린 이 집

7월 식단표(3~5세)

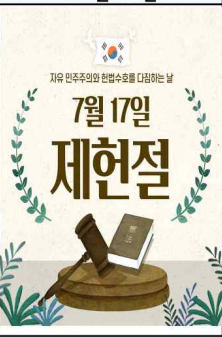
식단작성자 : 영양사 이찬희

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식	▶ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다. ▶ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ▶ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다. ▶ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다. ▶ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국 의 염도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.		혼합살무국밥	당근스프 스틱식빵	흑임자깨죽	꿀배당근죽
점심			보리쌀밥 안매운김치국 팽이버섯소불고기 오이참깨소무침 총각김치	차조밥 유부된장국 수제동그랑땡구이 가지나물무침 배추김치	수수밥 어린이육개장 코다리무조림 무생채 열무김치	오무라이스 우동맛국 칼집소세지구이 배추김치
오후간식			샐러드메밀면	인절미단호박팔짬 수제딸기라떼	베이컨스크램블에그	***
저녁			백미밥 무채국 바삭불고기 김구이 배추김치	백미밥 계란국 달걀파프리카볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 김국 명란계란찜 호박볶음 배추김치	***
날 짜	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	우거지된장국밥	참치야채죽	오징어가지죽	사골국밥	한우자연나물죽	매생이죽
점심	현미밥 들깨버섯국 콩나물찜닭 비타민나물무침 배추김치	강황밥 두부김치찌개 부추돈육불고기 브로콜리후임자무침 깍두기	영어-송능 중화식계란볶음밥 수제갈비후라이 시트러스샐러드 짜요짜요-포도맛 나박김치	생일축하식 조각서리태공밥 가자미살미역국 숯불양념찜닭 파래김구이 총각김치	울무밥 왕만두국 온두부*볶음김치 열무나물무침 석박지	어묵꼬치우동 김가루추먹밥 새우튀김 배추김치
오후간식	★★ 뿌리채소맛탕 ★ 수제토마토주스	들깨고사리파스타	숙갓어묵우동	★★ 생크림롤케이크 ★ 수제과일화채	볼고기치즈감자구이	***
저녁	백미밥 소고기무국 달걀자조림 양송이볶음 배추김치	백미밥 어묵국 계란장조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 오이냉국 황태조림 시래기볶음 포기김치	백미밥 연두부계란국 크림새우강정 새우살볶음 포기김치	백미밥 바지락부추국 달걀파프리카볶음 유부무침 포기김치	***
날 짜	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	대파소고기국밥	콩나물국밥	파프리카스티프 시원한미숫가루	시금치장국밥		브로콜리참깨죽
점심	차조밥 맑은감자국 두부매알간장조림 청경채나물무침 배추김치	기장밥 근대된장국 돈간장불고기 오이부추무침 열무김치	초복 클로렐라쌀밥 삼계탕(만1~3세-닭곰탕) 사각어묵볶음 조미김구이 배추김치	차수수밥 연두부계란국 돈육가지볶음 새송이맛살볶음 깍두기		갈릭소고기볶음밥 맑은무채국 치즈스티프 배추김치
오후간식	★★ 크로켓만두 ★ 아보카도바나나스무디	유부초밥섞음밥	피넛젤리토스트	열무간장비빔국수		***
저녁	백미밥 시금치국 새우야채볶음 감자조림 배추김치	백미밥 김치국 참치무조림 가지나물 배추김치	백미밥 숙주국 한우메추리알조림 시금치나물 배추김치	백미밥 감자양파국 채소계란말이 청경채나물 배추김치		***
날 짜	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	양배추치즈죽	돈사골숙주국밥	미역된장국밥	양배추된장국밥	브로콜리스프 모닝빵	밤식빵 고칼슘두유
점심	완두콩밥 청국장찌개 야채계란찜 새콤한오이무침 배추김치	옥수수밥 들깨무채국 마늘종돈육볶음 콩나물무침 석박지	영어-송능 깍두기볶음밥 감태계란찜 치커리무침 유산균음료 배김치	블루베리쌀밥 부대찌개 달걀야채볶음 부들어묵볶음 배추김치	옥국밥 부추계란국 오징어야채볶음 갈릭버터새송이구이 열무김치	양지칼국수 파인애플볶음밥 야채춘권 배추김치
오후간식	차돌크림파스타	간장수제비	★★ 홍루이젠샌드위치 ★ 복숭아	미니불고기우동	★★ 아이스크림와플	***
저녁	백미밥 오징어무국 돈육모듬장조림 미나리무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 수제완자전*케첩 팽이숙주볶음 배추김치	백미밥 도토리국 코다리강정 가지양파볶음 배추김치	백미밥 순두부국 야채계란말이 들깨무볶음 배추김치	백미밥 낙지연포탕 달고기고구마조림 열무나물무침 배추김치	***
날 짜	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	[알레르기 유발식품 19종] ① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
오전간식	대구살부추죽	연두부당근죽	김치루통지죽	한우야채죽	유부된장국밥	
점심	울무밥 모듬버섯국 오리깨순볶음 브로콜리아채볶음 배추김치	강황밥 돈육김치찌개 간장두부조림 청경채나물무침 석박지	신메뉴 ★★ 흥국찰쌀밥 ★★ 황태백짬뽕국 ★★ 감귤탕수육 ★★ 단무지부추무침 ★★ 배추김치	흑미밥 두부청국장국 참나물계란말이 숙주맛살무침 열무김치	현미밥 팽이장국 고등어무조림 치커리사과무침 깍두기	
오후간식	구운감자 수박	단호박치즈샌드위치	멸치우영섞음밥	찐옥수수 시원한 결명자차	짜장면	
저녁	백미밥 안매운닭개장 돈육감자조림 상추양파무침 배추김치	백미밥 다시마감자국 삼치구이 연두부찜 배추김치	백미밥 된장찌개 함박스테이크구이 청경채무침 배추김치	백미밥 가쓰오어묵국 오삼불고기 부추양파무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 훈제오리찜 열무된장무침 배추김치	

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기		돼지고기			닭고기	오리고기	훈제오리	조미건어물		어육가공품	
	백미 현미 혹은 잡쌀	두부 콩비지	(한우,육우,젓소 명시)								건새우	가쓰오부시	어묵	
	국내산	국내산	국내산 한우		국내산		국내산	국내산	국내산		중국산	외국산	외국산	
		식육가공품		수산물										
	분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(등태,황태,북어,대구,코다리)			홍합, 오징어,고등어, 삼치, 갈치, 잔멸치			진미채	임연수, 가자미	낙지, 새우, 푸꾸미	참치(다랑어)
	국내산	국내산	외국산	국내산	러시아산			국내산		외국산(튀루)		미국산	베트남산	원양산(태평양산)

7월 식단표(건과류, 참깨, 들깨)

식단작성자 : 영양사 이찬희

구 분	월	화	수	목	금	토
날 짜			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식	▶ 본 원에서는 매일 오후 연령별 우유급식을 실시합니다. ▶ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ▶ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다. ▶ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니다. ▶ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국 의 염도는 0.5미만을 유지하며 매일 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.		홍합살무국밥	당근스프 스타식빵	흑임자깨죽	꿀배당근죽
점심			보리밥 안매운김치국 팽이버섯소불고기 오이참깨소스무침 총각김치	차조밥 유부된장국 수제등고랑뽕구이 가지나물무침 배추김치	수수밥 어린이육개장 코다리무조림 무생채 열무김치	오무라이스 우동맛국 칼집소세지구이 배추김치
오후간식			샐러드메밀면	인절미단호박팥찜 수제딸기라떼	베이컨스크램블에그	***
저녁			백미밥 무채국 바삭불고기 김구이 배추김치	백미밥 계란국 달걀파프리카볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 김국 명란계란찜 호박볶음 배추김치	***
날 짜	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	우거지된장국밥	참치야채죽	김치누룽지죽	사골국밥	한우자연나물죽	매생이죽
점심	현미밥 들깨버섯국 콩나물찜닭 비타민나물무침 배추김치	강황밥 두부김치찌개 부추돈육불고기 브로콜리흑임자무침 깍두기	영어-승능 중화식계란볶음밥 수제갈비후라이 시트러스샐러드 짜요짜요-포도맛 나박김치	생일축하식 조각서리태콩밥 가자미살미역국 숯불양념찜닭 파래김구이 총각김치	울무밥 왕만두국 온두부*볶음김치 열무나물무침 석박지	어묵꼬치우동 김가루추먹밥 새우튀김 배추김치
오후간식	푸리채소맛탕 수제토마토주스	들깨고사리파스타	숙갓어묵우동	생크림롤케이크 수제과일화채	불고기치즈감자구이	***
저녁	백미밥 소고기무국 닭감자조림 양송이볶음 배추김치	백미밥 어묵국 계란장조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 오이냉국 황태조림 시래기자친 포기김치	백미밥 연두부계란국 크림새우강정 새우살볶음 포기김치	백미밥 바지락부추국 달걀파프리카볶음 유부무침 포기김치	***
날 짜	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	대파소고기국밥	콩나물국밥	파프리카스틱 시원한미숫가루	시금치장국밥		브로콜리참깨죽
점심	차조밥 맑은감자국 두부매양간장조림 청경채나물무침 배추김치	기장밥 근대된장국 돈간장불고기 오이부추무침 열무김치	초복 클로렐라쌀밥 삼계탕(만1~3세-달걀탕) 사각어묵볶음 조미김구이 배추김치	차수수밥 연두부계란국 돈육가지볶음 새송이맛살볶음 깍두기		갈릭소고기볶음밥 맑은무채국 치즈스틱 배추김치
오후간식	크로켓만두 아보카도바나나스무디	유부초밥섞음밥	피넛젤리토스트	열무간장비빔국수		***
저녁	백미밥 시금치국 새우야채볶음 감자조림 배추김치	백미밥 김치국 참치무조림 가지나물 배추김치	백미밥 숙주국 한우매추리알조림 시금치나물 배추김치	백미밥 감자양파국 채소계란말이 청경채나물 배추김치		***
날 짜	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	양배추치즈죽	돈사골숙주국밥	미역된장국밥	양배추된장국밥	브로콜리스프 모닝빵	밤식빵 고칼솜두유
점심	완두콩밥 청국장찌개 야채계란찜 새콤한오이무침 배추김치	옥수수밥 들깨무채국 마늘종돈육볶음 콩나물무침 석박지	영어-승능 깍두기볶음밥 감태계란찜 치커리무침 유산균로 백김치	블루베리쌀밥 부대찌개 달걀야채볶음 부들어묵볶음 배추김치	오곡밥 부추계란국 오징어야채볶음 갈릭버터새송이구이 열무김치	양지칼국수 파인애플볶음밥 야채춘권 배추김치
오후간식	차돌크림파스타	간장수제비	홍루이젠샌드위치 복숭아	미니불고기우동	아이스크림와플	***
저녁	백미밥 오징어무국 돈육모듬장조림 미나리무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 수제완자전*케첩 팽이숙주볶음 배추김치	백미밥 도토리묵국 코다리강정 가지양파볶음 배추김치	백미밥 순두부국 야채계란말이 들깨무볶음 배추김치	백미밥 낙지연포탕 달고고구마조림 열무나물무침 배추김치	***
날 짜	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	[알레르기 유발식품 19종] ① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 계란 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣
오전간식	대구살부추죽	양배추치즈죽	오징어가지죽	한우야채죽	유부된장국밥	
점심	울무밥 모듬버섯국 오리갯살볶음 브로콜리야채볶음 배추김치	강황밥 돈육김치찌개 간장두부조림 청경채나물무침 석박지	신메뉴 홍국참쌀밥 황태백짬뽕국 감귤탕수육 단무지부추무침 배추김치	흑미밥 두부청국장국 참나물계란말이 숙주맛살무침 열무김치	현미밥 팽이장국 고등어무조림 치커리사과무침 깍두기	
오후간식	구운감자 수박	단호박치즈샌드위치	멸치우영석음밥	찐옥수수 시원한 결명자차	짜장면	
저녁	백미밥 안매운돼개장 돈육감자조림 상추양파무침 배추김치	백미밥 다시마감자국 삼치구이 연두부찜 배추김치	백미밥 된장찌개 함박스테이크구이 청경채무침 배추김치	백미밥 가쓰오어묵국 오삼불고기 부추양파무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 훈제오리찜 열무된장무침 배추김치	

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기		돼지고기	달고기	오리고기	훈제오리	조미건어포		어육가공품
	백미 현미 흑미 찹쌀	두부 콩비지	(한우,우유,젖소 명시)						건새우	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	외국산	외국산
		식육가공품		수산물							
	분쇄가공류	소시지류	베이컨류	햄류	명태(동태,황태,북어,대구,코다리)	홍합, 오징어,고등어, 삼치, 갈치, 전멸치	진미채	임연수, 가지미	낙지, 새우, 푸꾸미	참치(다랑어)	
	국내산	국내산	외국산	국내산	러시아산	국내산	외국산(페루)	미국산	베트남산	원양산(태평양산)	

정 부 세 종 청 사 예 그 리 나 어 린 이 집