

어진어린이집

7월 식단표 (후기 이유식)



일자	1[수]		2[목]		3[금]
오전간식	참쌀닭죽 ^⑮		근대죽		아기치즈채소죽 ^②
점심	쇠고기콩나물무른밥 ^{⑤⑩}		두부버섯무른밥 ^⑤		쇠고기무른밥 ^⑩
오후간식	블루베리		찐단호박		방울토마토
열량/단백질	216/8		170/5		215/7
일자	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식	시금치감자죽	쇠고기죽 ^⑩	양배추죽	삼색영양죽	연두부죽 ^⑤
점심	닭가슴살청경채무른밥 ^⑮	두부미역무른밥 ^⑤	달걀노른자감자무른밥 ^①	쇠고기열갈이무른밥 ^⑩	두부무른밥 ^⑤
오후간식	참외	아기치즈 ^②	수박	아기국수 ^⑥	으깬고구마
열량/단백질	190/7	235/10	227/6	243/8	231/5
일자	13[월]	14[화]	15[수] 초복	16[목]	17[금]
오전간식	콩나물당근죽 ^⑤	채소죽	무죽	파프리카죽	제한질
점심	달걀노른자아욱무른밥 ^①	쇠고기양파무른밥 ^⑩	닭가슴살당근무른밥 ^⑮	두부숙주무른밥 ^⑤	
오후간식	방울토마토	떠먹는연두부 ^⑤	바나나	달걀노른자스크램블 ^①	
열량/단백질	223/6	191/8	182/7	204/8	
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	가지죽	브로콜리두부죽 ^⑤	팽이버섯죽	녹두죽	김가루채소죽
점심	두부애호박무른밥 ^⑤	쇠고기양배추무른밥 ^⑩	닭가슴살무른밥 ^⑮	대구살근대무른밥	쇠고기무른밥 ^⑩
오후간식	블루베리	찐감자	천도복숭아	채소오믈렛 ^①	참외
열량/단백질	184/5	203/7	185/7	216/9	201/7
일자	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	참깨달걀노른자죽 ^①	누룽지채소죽	미역죽	아기치즈죽 ^②	단호박죽
점심	두부당근무른밥 ^⑤	쇠고기양파무른밥 ^⑩	닭가슴살감자무른밥 ^⑮	달걀노른자배추무른밥 ^①	두부무른밥 ^⑤
오후간식	자두	아기플레인요구르트 ^②	천도복숭아	으깬고구마	바나나
열량/단백질	222/7	206/6	187/7	278/7	183/5

[후기 이유식 식단 안내]

- ▶ 후기 이유식 식단은 9-11개월 영아를 대상으로 제공되는 식단입니다.
▶ 유아의 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공합니다.
▶ 괄호[]안의 식재료 혹은 메뉴로 대체 가능하며, 선택하지 않은 식재료 혹은 메뉴는 삭제하여 사용 바랍니다.
▶ 괄호()안의 조리 형태로 제공 혹은 생략이 가능하며, 선택사항에 따라 정확한 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다.
▶ 제철과일(퓨레), (익힌)채소스틱의 정확한 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다. 예시) 제철과일(퓨레) → 배퓨레, (익힌)채소스틱 → 찐가지
▶ 흰살생선의 정확한 메뉴명을 기재 바랍니다. 예시) 흰살생선콩나물무른밥 → 대구살콩나물무른밥
▶ 기관 요구도에 따른 [수산물 대체메뉴] 및 해당 메뉴 열량/단백질을 파란색으로 추가 기입 하였습니다.
▶ 선택하지 않은 메뉴와 열량/단백질은 삭제하여 사용 바랍니다.

식단에 대한 의견은
QR 코드로 제시
하실 수 있습니다.



쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	수산물
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	명태(동태)
국내산	-	-	국내산	국내산	-
콩			축산물		
두부	연두부	순두부	쇠고기(한우/육우/젓소)		닭고기
국내산	국내산	-	(한우) 국내산		국내산
알레르기 유발식품					
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

7월 식단표 (1-2세, 일반형)



일자		1[수]		2[목]		3[금]					
오전간식		▶7월 지구데이 "대구엿장조림", "온두부찜", "복숭아화채"		●블루베리 우유②		울무죽		●방울토마토⑫ 짜먹는요구르트②			
점심		▶7월 삼삼데이 "우영조림" ☞ '우영'의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음 백김치⑨		기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기		백미밥 쇠고기묵국⑫ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식		▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		크림소스스파게티②⑥		●단호박찜 떠먹는요구르트②		감자오이샐러드①⑤ 우유②			
열량/단백질				480/18		422/17		470/19			
일자		6[월]		7[화]		8[수]썩삭데이		9[목]삼삼데이		10[금]	
오전간식		●참외 치즈②		쇠고기죽⑤⑥⑫		●수박 떠먹는요구르트②		삼색영양죽⑤⑥		●자두 두유⑤	
점심		수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기		백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫⑬ 무나물 백김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기		차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		김가루주먹밥⑤⑥ 보리차		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		옥수수치즈전②⑤⑥ 우유②		잔치국수①⑤⑥⑫		●찜고구마 우유②	
열량/단백질		422/17		478/15		550/25		413/18		484/17	
일자		13[월]		14[화]		15[수] 초복		16[목]		17[금]	
오전간식		●방울토마토⑫ 우유②		게살죽①⑤⑥⑧		●바나나 마시는요구르트②		파프리카죽		제헌절	
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기		참쌀밥(추가) 닭백숙⑮ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 백김치⑨		수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물 깍두기			
오후간식		토마토리조또 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰		●과일샐러드①⑤⑪⑫		마들렌①②⑥ 우유②		수제비⑥			
열량/단백질		472/16		458/13		509/18		445/16			
일자		20[월]		21[화]		22[수] 생일식단		23[목]지구데이🌍		24[금]	
오전간식		●블루베리 두유⑤		브로콜리두부죽⑤⑥		●자두 떠먹는요구르트②		녹두죽		●참외 우유②	
점심		차조밥 애호박새우전국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 백김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 갯순나물⑤⑥ 깍두기		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		★당근달걀샐러드①⑤ 우유②		●찜감자 우유②		치즈빵 우유②		●수박화채②		꼬마주먹밥⑤	
열량/단백질		487/20		454/16		555/22		405/17		483/20	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑩ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑰ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥⑮ 오이된장무침⑤⑥ 백김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 백김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	
오후간식		●잘게썬옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찜고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		506/23		465/19		462/20		477/18		501/18	

▶ 7월의 레시피
★당근달걀샐러드
★닭살채소덮밥
- QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요



쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		토마토리조포(베이컨)			돈까스			떡갈비		
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

어진어린이집

7월 식단표 (3-5세, 일반형)



일자		1[수]		2[목]		3[금]					
오전간식		▶7월 지구데이 "대구옛장조림", "온두부찜", "복숭아화채"		●블루베리 우유②		울무죽 ●방울토마토⑫ 짜먹는요구르트②					
점심		▶7월 삼삼데이 "우영조림" ☞ '우영'의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음 배추김치⑨		기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기		백미밥 쇠고기묵국⑫ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		크림소스스파게티②⑥		●단호박찜 떠먹는요구르트②		감자오이샐러드①⑤ 우유②			
열량/단백질				711/26		601/23		665/28			
일자		6[월]		7[화]		8[수]쌈삭데이		9[목]삼삼데이		10[금]	
오전간식		●참외 치즈②		쇠고기죽⑤⑥⑫		●수박 떠먹는요구르트②		삼색영양죽⑤⑥		●자두 두유⑤	
점심		수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기		백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫⑬ 무나물 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기		차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		김가루주먹밥⑤⑥ 보리차		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		옥수수치즈전②⑤⑥ 우유②		잔치국수①⑤⑥⑫		●찐고구마 우유②	
열량/단백질		617/24		704/21		768/34		635/28		681/23	
일자		13[월]		14[화]		15[수] 초복		16[목]		17[금]	
오전간식		●방울토마토⑫ 우유②		게살죽①⑤⑥⑧		●바나나 마시는요구르트②		파프리카죽		제헌절	
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기		참쌀밥(추가) 닭백숙⑮ 어묵조림⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨		수수밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물 깍두기			
오후간식		토마토리조또 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰		●과일샐러드①⑤⑪⑫		마들렌①②⑥ 우유②		수제비⑥			
열량/단백질		696/23		705/21		729/26		685/25			
일자		20[월]		21[화]		22[수] 생일식단		23[목]지구데이🌍		24[금]	
오전간식		●블루베리 두유⑤		브로콜리두부죽⑤⑥		●자두 떠먹는요구르트②		녹두죽		●참외 우유②	
점심		차조밥 애호박새우젓국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 깻순나물⑤⑥ 깍두기		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구옛장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		★당근달걀샐러드①⑤ 우유②		●찐감자 우유②		기정떡 우유②		●수박화채②		꼬마주먹밥⑤	
열량/단백질		685/27		663/22		666/27		623/27		712/30	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑪ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		●찐옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찐고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		672/32		685/28		681/30		698/25		713/26	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑪ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		●찐옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찐고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		672/32		685/28		681/30		698/25		713/26	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑪ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		●찐옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찐고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		672/32		685/28		681/30		698/25		713/26	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑪ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		●찐옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찐고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		672/32		685/28		681/30		698/25		713/26	
일자		27[월]		28[화]		29[수]		30[목]		31[금]	
오전간식		●자두 두유⑤		누룽지채소죽		●천도복숭아⑪ 우유②		참치죽		●델라웨어포도 짜먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		●찐옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥		●찐고구마 우유②		쌀시리얼 우유②	
열량/단백질		672/32		685/28		681/30		698/25		713/26	

▶ 7월의 레시피

★당근달걀샐러드

★닭살채소덮밥

- QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요



쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치			토마토리조또(베이컨)			돈까스			떡갈비	
가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (곡, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									