

7월 식단표 (만3~5세)

고양시하늘복지관어린이집

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴 파란색 괈호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ◎ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)		1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			신선과일(수박) 또는 경기지원과일	병아리콩스프②⑤	신선과일(참외) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심			삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 송농 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑩ 김밥국 신선과일(토마토⑫) 배추김치⑨
오후간식			바나나우유셰이크②	구운달걀①&보리차	감자범벅①⑤&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)			528/20	629/28	531/24	532/22
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	떠먹는요구르트②	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	두유⑤
점심	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 다시마양파국 ★생선가스&소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	달걀파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 신선과일(포도) 마시는요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	후리가케섞음밥⑤⑥	채소스틱&치즈②	(★증편&보리차)	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	627/22	677/27	593/24	524/26	596/23	542/23
일자	13(월)	14(화)	15(수) 국 없는 날 *초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	신선과일(방울토마토) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	미역죽⑤⑥	 제헌절	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 두부구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 안대운육개장⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	빵(곡물빵①②⑤⑥)&우유②	치즈스틱①②⑤⑥	수박화채②	찐단호박&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	655/35	627/24	578/25		531/20
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	신선과일(천도복숭아) 또는 경기지원과일	마시는요구르트②	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	당근우영죽⑤⑥	신선과일(메론) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑩⑮ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑫⑮ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 영양반계탕⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 김치만볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우주먹밥⑤⑨ 신선과일(자두) 배추김치⑨
오후간식	빵(후라이번①②⑤⑥) &우유②	★잔치국수⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&보리차	(★증편&보리차)	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	640/26	616/23	578/25	582/22	576/35	639/21
일자	27(월)	28(화)	29(수) 국 없는 날	30(목)	31(금)	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.
오전간식	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(참외) 또는 경기지원과일	
점심	토마토달걀볶음밥①⑤⑥ ⑫ 열무장국⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트②	돈육버섯덮밥⑤⑥⑩ 들깨감자국⑤⑥ 깍두기⑨ 신선과일(메론)	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송농 소고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	달걀숙주덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 깍두기⑨ 신선과일(자두)	잔멸치달걀볶음밥①⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트②	
오후간식	시리얼&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	구운달걀①&보리차	찐고구마&보리차	채소스틱&치즈②	
열량/단백질(kcal/g)	590/20	632/27	578/24	560/22	630/22	

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품				
				쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리		진미채		
밥/죽	배추	두부		국내산(택1)	수입산								
국내산	국내산	국내산		□ 한우		국내산	국내산		오리고기	국내산	오징어		
누룽지	고춧가루					오리고기							
국내산	국내산					국내산							
가공품		생선가스		돈가스		너비아니			떡갈비				
		명태	러시아산	돼지고기	국내산	소고기		돼지고기	국내산	소고기		돼지고기	국내산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
⑳야생산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.