

7월 식단표 (만 0~2세)

꼬마별어린이집

일자			1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			신선과일(수박) 또는 경기지원과일	병아리콩스프②⑤ (병아리콩죽⑤)	신선과일(메론) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀		삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 송능(우동장국⑤⑥) 불어묵조림⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	소고기무밥⑤⑥⑩ 김뽕국 신선과일(토마토⑫) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨
오후간식			바나나우유쉐이크② (바나나&우유②)	삶은달걀①&보리차	감자범벅①⑤&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)			369/14	440/20	372/17	372/16
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	신선과일(참외) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(자두) 또는 경기지원과일	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	두유⑤
점심	흑미밥(백미밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 다시마양파국 ★생선가스&소스 ①⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송능(미소장국⑤⑥) 신선과일(키위) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨
오후간식	빵(점선드위치①②⑤⑥) &우유②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	후리가케주먹밥(섞음밥) ⑤⑥	채소스틱&치즈②	핫케이크①②⑤⑥	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	439/15	474/19	415/17	367/18	417/16	379/16
일자	13(월)	14(화)	15(수) 국 없는 날 *초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	신선과일(메론) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	미역국⑤⑥	 재현절	떠먹는(마시는)요구르트②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	달걀불고기덮밥⑤⑥⑩ 송능(열무된장국⑤⑥) 두부구이⑤ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	백미밥 인매운육개장⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ (맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧) 근대나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨
오후간식	빵(곡물빵①②⑤⑥)&우유②	치즈스틱①②⑤⑥	수박화채②	찐단호박&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	411/17	458/25	439/17	404/18		372/14
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(참외) 또는 경기지원과일	당근우영죽⑤⑥	신선과일(메론) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	수수밥 영양반게탕⑤ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ (돈육복합⑤⑥⑩⑫) 김자반볶음⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우주먹밥⑤⑨ 신선과일(자두) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨
오후간식	빵(후라이번①②⑤⑥) &우유②	★잔치국수⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	448/18	431/16	405/17	407/15	403/24	447/15
일자	27(월)	28(화)	29(수) 국 없는 날	30(목)	31(금)	
오전간식	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	양파치즈죽②	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	
점심	흑미밥(백미밥) 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 얼무나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송능(건새우묵국⑤⑥⑨) 소고기장조림⑤⑥⑩ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨ (구이김)	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ 잔말치볶음⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨	
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	★볶음우동⑤⑥	한도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	
열량/단백질(kcal/g)	413/14	443/19	404/17(412/17)	392/15	441/15	

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

※ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.