

7월 식단표 (만3~5세)

필승어린이집

일자			1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			경 수박&치즈②	병아리콩죽⑤	경 천도복숭아&치즈②	시리얼&우유②
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.		삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑭ 우동장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 치커리참외무침 열매/나물반 현장학습 (아하 놀이터 유아식단)	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑭ 김팍국 신선과일(토마토⑫) 배추김치⑨
오후간식			바나나우유쉐이크②&마들렌①②⑤⑥	감자범벅①⑤&우유②	구운달걀①&보리차	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)			542/21	629/28	531/24	532/22
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	침외&치즈②	다시마채소죽	경 수박&치즈②	김가루배추죽⑤⑥	경 천도복숭아&치즈②	두유⑤
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소세지채소볶음⑩⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 우양채조림⑤⑥ 깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑮ 다시마양파국 함박스테이크⑥⑩⑭ 배추김치⑨ 깍두기나물⑤⑥	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태점⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	초코소리떡①②⑤⑥ &우유②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	후리가케주먹밥⑤⑥	고구마탕&보리차	햇케이크①②⑤⑥	미숫가루 &우유②
열량/단백질(kcal/g)	627/22	677/27	610/25	524/26	596/23	542/23
일자	13(월)	14(화)	15(수) 국 없는 날 *초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과&치즈②	누룽지죽	경 수박&치즈②	미역죽⑤⑥	 재현철	떠먹는 요구르트②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑭ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기덮밥⑤⑥⑮ 송농 두부구이⑤⑥ 배추김치⑨ ★진미채조림⑤⑥⑭	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	치즈스틱①②⑤⑥&딸기요거트	수박화채②	찐단호박&우유② <김현성>		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	655/35	660/29	578/25		531/20
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	경 천도복숭아&치즈②	들깨버섯죽⑤⑥	경 수박&치즈②	당근우양죽⑤⑥	메론&치즈②	시리얼&우유②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑮⑮ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑭ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추코울슬로①⑤	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑫⑮ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 영양반계탕⑮ 돈육꼭집⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우주먹밥⑤⑨ 신선과일(자두) 배추김치⑨
오후간식	소보로떡①②⑤⑥ &우유②	★잔치국수⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유 <이주원, 유지안>	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	640/26	616/23	625/25	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	사과&치즈②	감자죽⑤⑥	바나나&치즈②	양파치즈죽②	토마토&치즈②	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 브로콜리무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송농 채소소고기장조림⑤⑥⑭ 깍두기⑨ 구이김	백미밥 미역국⑤⑥ 순살달걀볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 너비나구이 ⑤⑥⑩⑫ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈케이크①②⑤⑥ &우유②	★유부우동⑤⑥	햇도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	요거트과일범벅②	
열량/단백질(kcal/g)	590/20	632/27	588/25	560/22	631/22	

쌀	배추김치	콩		육류						수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기			훈제오리		진미채			
				국내산(택1)	수입산										
국내산	국내산	국내산		☒ 한우	산	국내산	국내산			오리 고기	국내산	오징어	국내산		
누룽지	고춧가루			☐ 육우		오리고기	아하 놀이터 유아식단 (외부음식)								
국내산	국내산			☐ 젓소		국내산	잡곡밥-국내산/ 미역국-국내산/ 치킨너겟-국내산, 수입산/ 메추리알조림-국내산, 깍두기-국내산/ 제철과일-국내산								
가공품		돈가스		함박스테이크				너비나니				떡갈비			
		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑳자 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

7월 식단표 (만0~2세)

필승어린이집

일자			1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			경 수박&치즈②	병아리콩죽⑤	경 천도복숭아&치즈②	시리얼&우유②
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.		삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑬ 우동장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 치커리참외무침	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑬ 김파국 신선과일(토마토⑫) 배추김치⑨
오후간식			바나나우유쉐이크②& 마들렌①②⑤⑥	감자범벅①⑤&우유②	구운달걀①&보리차	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)			379/14	440/20	372/17	372/16
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	침외&치즈②	다시마채소죽	경 수박&치즈②	김가루배추죽⑤⑥	경 천도복숭아&치즈②	두유⑤
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소세지채소볶음⑩⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 다시마양파국 함박스테이크⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 깻잎순나물⑤⑥	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태점⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	초코소리뽕①②⑤⑥ &우유②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	후리가게주먹밥⑤⑥	고구마맛탕&보리차 <김이술>	햇케이크①②⑤⑥	미숫가루 &우유②
열량/단백질(kcal/g)	439/15	474/19	427/18	367/18	417/16	379/16
일자	13(월)	14(화)	15(수) 국 없는 날 *초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과&치즈②	누룽지죽	 경 수박&치즈②	미역죽⑤⑥	 제헌절	떠먹는 요구르트②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기덮밥⑤⑥⑬ 송송 두부구이⑤⑥ 배추김치⑨ ★진미채조림⑤⑥⑭	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	치즈스틱①②⑤⑥& 딸기요거트	수박화채②	찐단호박&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	411/17	458/25	462/20	404/18		372/14
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	경 천도복숭아&치즈②	들깨버섯죽⑤⑥	경 수박&치즈②	당근우렁죽⑤⑥	메론&치즈②	시리얼&우유②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑬ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추코울슬로①⑤	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑫⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	 수수밥 영양버섯탕⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우주먹밥⑤⑨ 신선과일(자두) 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②⑤⑥ &우유②	★잔치국수⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	448/18	431/16	437/18	407/15	403/24	447/15
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	사과&치즈②	감자죽⑤⑥	바나나&치즈②	양파치즈죽②	토마토&치즈②	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 채소소고기장조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 구이김	백미밥 미역국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	★유부우동⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	요거트과일범벅②	
열량/단백질(kcal/g)	413/14	443/19	412/17	392/15	442/15	

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

※ 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)
⑳잣 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.