

7월 식단표 (만 0~5세)

소연어린이집

7월 1주 식단표 (한 0~5세)				소년어린이집			
일자	6(월)			7(화)			
오전간식	신선과일(참외) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	흑미밥(백미밥) 만동국①③⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 우유채조림⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			
오후간식	떡(생선떡①②⑤⑥) & 우유②			★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫			
일자	13(월)			14(화)			
오전간식	신선과일(매론) 또는 경기지원과일			떠먹는요구르트			
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			
오후간식	떡(국물떡①②⑤⑥)&우유②			미숫가루/우유			
일자	20(월)			21(화)			
오전간식	신선과일(키위) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	떡(후라이팬①②⑤⑥) & 우유②			★잔치국수⑤⑥			
일자	27(월)			28(화)			
오전간식	신선과일(수박) 또는 경기지원과일			미숫가루⑤&우유②			
점심	흑미밥(백미밥) 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	떡(카스테라①②⑤⑥) & 우유②			바나나			
일자	29(수)			30(목)			
오전간식	신선과일(참외) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	채소하이라이스 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 다시마양파국 ★생선가스&소스 ①⑤⑥ (갯잎순나물⑤⑥)			차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 우유채조림⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			
오후간식	바나나			미숫가루/우유			
일자	3(목)			4(토)			
오전간식	신선과일(수박) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			흑미밥 근대된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ (돈육양념구이⑤⑥⑩) 파프리카무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	삶은달걀①&보리차			과배기/음로수			
일자	10(금)			11(토)			
오전간식	신선과일(수박) 또는 경기지원과일			두유⑤			
점심	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송버(미소장국⑤⑥) 신선과일(키위) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	증편/음로수			미숫가루⑤&우유②			
일자	17(금)			18(토)			
오전간식	신선과일(매론) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임(잘게썰은깍두기)⑨			
오후간식	떡(국물떡①②⑤⑥)&우유②			미숫가루/우유			
일자	24(금)			25(토)			
오전간식	신선과일(매론) 또는 경기지원과일			떠먹는(마시는)요구르트②			
점심	수수밥 영양반계탕⑤ ★삼치테리야끼구이⑤⑥ (돈육족장⑤⑥⑩⑫) 김자반볶음⑤⑥ 무절임(잘게썰은배추김치)⑨			달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ & 우유②(★증편&보리차)			치즈스틱			
일자	31(금)			표준레시피 바로가기			
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일			신선과일(매론) 또는 경기지원과일			
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ (크랜베리)잔멸치볶음⑤⑥ 무절임(잘게썰은배추김치)⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ (크랜베리)잔멸치볶음⑤⑥ 무절임(잘게썰은배추김치)⑨			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ & 크림스프②⑤⑥			모닝빵①②⑤⑥ & 크림스프②⑤⑥			



※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.



제현절

표준레시피
바로가기



※ 휴대폰으로 QR코드를
스캔하시면 표준레시피
파일을 다운로드하실
수 있습니다.

쌀		배추김치		콩		육류		수산물		식육 · 수산물 가공품					
밥/죽		배추		두부		쇠고기		돼지고기		닭고기		훈제오리		진미채	
국산		국산		국산		국내산(택1)		수입산							
누룽지		고춧가루				☒ 한우		국산		국산		오리고기		국산	
국산		국산				☐ 육우		산						오징어	
						☐ 젓소				국산					
가공품		생선가스		돈가스		너비아니									
		명태	국산/ 외국산	돼지고기	국산	소고기	국산	돼지고기	국산	소고기	국산	돼지고기	국산		
※ 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 ③매일 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.															

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