

(만 3~5세)

7월 유아식

(알레르기번호 표시)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
- ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8 ☆저염DAY	9	10
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	떠먹는요구르트②	달걀참깨죽①	수박
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알콜탈취 신통한 색깔으로 식물을 좋아하는 아삭아삭 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ (유부장국⑤⑥) 불어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	흑미밥 애호박찌개⑤⑥⑨ 메추리알장조림① 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마닭볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②③⑥우유②	찐감자&②요구르트②	참외	구운식빵①②⑤⑥/요구르트②	토마토슬라드②③⑥⑩&우유②
총영양량/단백질	599.1/20.2	606.4/24.1	636.6/23.3	504.1/26.3	533.2/23.4
날짜	13	14	15 초복	16	17
오전간식	방울토마토	감자타락죽②	떠먹는요구르트②	팬이버섯죽	수박
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 송송 돼지고기우육+자른감자⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ (☆닭살카레조림⑤⑥⑩) 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②③⑥우유②	찐감자&②요구르트②	파프리카잡채⑤⑥	요구르트② 삶은달걀①	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②
총영양량/단백질	599.1/20.2	606.4/24.1	648.3/28.8	437.1/18.7	680.9/27.3
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	사과	누룽지죽	(떠먹는요구르트②)	소고기우육죽⑤⑥⑩	 제헌절
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	☆닭곰탕⑤ 잡쌀영양죽⑤ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	온유점심(양파)⑤⑥&우유②	강냉이 요구르트②	채소주먹밥⑤	수박 요구르트②	
총영양량/단백질	428.9/17.7	721.4/25.6	625.3/27.2	538.7/27.7	
날짜	27	28	29 ☆저염DAY	30	31
오전간식	(여름방학다채로운) 수박	(여름방학다채로운) 누룽지죽	(여름방학다채로운) 요플레 ②	(여름방학다채로운) 방울토마토	(여름방학다채로운) 복숭아⑩
점심	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백김치볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑤⑩ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 단무지무침 깍두기⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	후리가게주먹밥⑤ 몬가①⑤⑥⑩&우유② 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	몬빵&우유②	버섯크림리조프	수박	쿠기/요구르트②	찐고구마&우유②
총영양량/단백질	494/21.5	556.9/25	623.3/26.2	631/24.1	688.3/16.9

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	어육	소시지	베이컨	계란	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	깍두기	참치
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태/외국산 꽃게/국내산	돼지고기/국내산 소고기/국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산