

7월 영·유아식

(알레르기번호 표시)

(1~5세)

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	당근스틱&치즈②	멜론	양배추김가루죽⑤⑥	두유⑤
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알콜달록 선명한 색깔으로 식욕을 돋우는 야채야채 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+키위)	흑미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마닭볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑬⑭ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	찐감자&동굴레차	치즈②
영양	464.5/17.9	663.5/25.6	352.9/18.4	504.1/26.3	373.2/16.4	533.2/23.4
총영양	464.5/17.9	663.5/25.6	352.9/18.4	504.1/26.3	373.2/16.4	533.2/23.4
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	수박	계살국①⑤⑥⑧	시리얼⑤⑥&우유②	키위	팬이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑬ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 송송 돼지고기숙육(자른)⑤⑥ 배추김치⑨ (+사인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 닭살카레조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑭ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유⑤	삶은달걀1&유자차	파프리카잡채⑤⑥	밤식빵⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양	419.3/14.1	599.1/20.2	424.5/16.8	606.4/24.1	453.8/20.2	648.3/28.8
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	멜론	바나나	오이스틱&떠먹는요구르트②	샤인머스켓		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리무럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑭ 팜콘치킨①②⑤⑥⑬ 방울토마토⑫ 마시는요구르트②	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	안두부(자른)⑤⑥	치즈번①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑥&우유②	채소주먹밥⑤		
총영양	300.2/12.4	428.9/17.7	505/17.9	740.2/24.7	437.7/19.1	625.3/27.2
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	복숭아⑪	달걀양파죽①	시리얼⑤⑥&우유②	바나나	숙주죽⑤⑥	25 중복
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 건파래자반 깍두기⑨	백미밥 소불고기⑤⑥⑭ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	수수밥 어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑬(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	냉매밀국수③⑤⑥	수제비⑤⑥⑩⑬&우유②	떠먹는요구르트②
총영양	336.9/13.3	481.2/19	456.8/19.3	652.6/27.6	545.4/19.7	779.1/28.2
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②	복숭아⑪	참쌀파프리카죽⑤⑥	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기(자른)⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	마늘도그①②⑥⑩&유자차	수박우유화채②	파운드케이크①②⑥&보리차	버섯크림리조토②	찐고구마&옥수수차	
총영양	345.8/15.1	494/21.5	389.8/17.5	556.9/25	436.3/18.3	623.3/26.2

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

✓ 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

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

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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	소시지	베이컨	게맛살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	감치	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	어묵	소시지	베이컨	게맛살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	감치	수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	어묵	소시지	베이컨	게맛살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	감치	수산물