

☞ 만1-2세 간식죽식형

(**포워, 이슬**)



파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



파주시청 어린이집

일자	※ 7월 제철 식재료 안내		1(수)	2(목)	3(금) 생일파티
오전간식			모듬채소죽+우유2	감자죽+우유2	순두부죽5+우유2
점심	과일 : 수박, 복숭아, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 파프리카, 근대, 애호박, 단호박, 옥수수 해산물 : 오징어, 다시마		백미밥 소고기뭇국5.6.16 두부데리야기조림5.6.15.18 애호박볶음5.6 배추김치9	닭살채소볶음밥5.6.15 근대된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	백미밥 소고기미역국5.6.16 함박스테이크1.5.6.10.16 (+소스5.6.12.16) 콘샐러드1.5 배추김치9 굴굴이주스
오후간식	※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		오곡롤5.6+수박+우유2	미니단팥빵1.2.6+우유2	순살치킨5.6.15+케이크1.2.5.6 +바나나+복숭아11+우유2
열량/단백질			391/14	415/14	409/15
일자	6(월)	7(화) 안녕! 컬러푸드①	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	닭살오이죽15+우유2	참쌀채소죽+우유2	치즈채소죽2+우유2	애호박죽+우유2	들깨배추죽+파프리카스틱+우유2
점심	백미밥 어묵국5.6 돈육장조림5.6.10 열무나물5.6 깍두기9	흑미밥 들깨된장국5.6 미트볼파프리카볶음5.6.10.16 버섯조림5.6 배추김치9	백미밥 순두부백탕5.6 시금치스크램블1.5 배추된장나물5.6 깍두기9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 소고기강면국5.6.16 무생채 배추김치9	기장밥 미소장국5.6 닭살골소스조림5.6.15.18 오이볶음5.6 깍두기9
오후간식	마들렌1.2.6+참외+우유2	단호박모닝빵샌드1.2.5.6+우유2	딸과자5.6+수박+우유2	찐만두5.6.10+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	393/15	408/12	400/14	393/12	387/14
일자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	달걀양배추죽1+우유2	모듬버섯죽+우유2	소고기양파죽16+우유2	브로콜리죽+우유2	제헌절 우리나라의 법이 만들어진 날이에요
점심	백미밥 얼갈이된장국5.6 소고기냉샤브샐러드5.6.16 브로콜리참깨무침1.5.6 배추김치9	수수밥 콩나물국5.6 삼치옛장조림5.6 감자당근볶음5.6 깍두기9	백미밥 순살닭곰탕15 카레두부부침25.6.12.15.16.18 김자반5 배추김치9	돈육파인애플볶음밥5.6.10 미역장국5.6 느타리버섯나물5.6 깍두기9	
오후간식	구운도넛1.2.6+블루베리+우유2	찐옥수수+우유2	미니약과1.2.6+수박+우유2	씨리얼5.6+우유2	
열량/단백질	380/13	374/14	419/18	423/16	
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	두부채소죽5+우유2	흑미영양죽+우유2	달걀채소죽1+우유2	김가루채소죽+우유2	참깨채소죽+오이스틱+우유2
점심	백미밥 애호박된장국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 견파래무침5.6 배추김치9	참쌀밥 감자맑은국5.6 치킨까스1.5.6.15(+소스1.5) 양배추코울슬로1.5 배추김치9	백미밥 다시마감자맑은국5.6 소고기배추찜5.6.16 콩나물무침5 깍두기9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 팽이버섯우동국5.6 어묵당근볶음5.6 깍두기9	차조밥 무된장국5.6 돈육짜장볶음25.6.10.15.16 오이나물5.6 배추김치9
오후간식	구운계란1+천도복숭아11+우유2	파배기1.2.5.6+우유2	핫도그1.2.6+수박+우유2	연유브레드1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	384/14	469/17	391/14	412/18	396/16
일자	27(월)	28(화) 안녕! 컬러푸드②	29(수)	30(목)	31(금) 삼삼데이
오전간식	타락죽2+우유2	팽이버섯죽+우유2	미역죽+우유2	단호박죽+우유2	소고기무죽16+우유2
점심	백미밥 미역국5.6 돈육꼭창5.6.10.12 숙주맛살무침1.5.6.8 배추김치9	흑미밥 유부된장국5.6 훈제오리단호박조림5.6 김구이 깍두기9	백미밥 들깨묵국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 가지나물5.6 배추김치9	오므라이스1.5(+소스12) 배추된장국5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	기장밥 등갈비탕10 아오리파프리카샐러드5.6 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+씨없는포도+우유2	들기름막국수5.6+우유2	쿠기1.2.6+바나나+우유2	사라다빵1.2.6+우유2	찐옥수수+우유2
열량/단백질	386/12	452/20	400/11	389/14	376/14

안녕! 컬러푸드 : [7월 단호박] 단호박은 베타카로틴이 풍부해 아이들의 면역력 증진과 눈 건강에 도움이 돼요.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 7월 : 단호박모닝빵샌드 ② 28일 : 닭살단호박조림
삼삼데이 : [7월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	콩국수	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	간장·인도미·카사리면 장·일본산
	*신고기 국내산 한우육육장 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)		합박스테이크[3일]		미트볼[7일]		치킨까스[21일]
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산				돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		닭고기: 국내산
일테르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19참 · 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레 가루, 하이라이프 가루, 짜장 가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 헤드리도록 하겠습니다.													

발행처 : 영양자원팀

7월 식단표



파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 만3-5세 간식죽식형

(신들, 햇살, 하늘)



파주시청 어린이집

일자	※ 7월 제철 식재료 안내		1(수)	2(목)	3(금) 생일파티
오전간식			모듬채소죽+우유2	감자죽+우유2	순두부죽5+우유2
점심	과일 : 수박, 복숭아, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 파프리카, 근대 애호박, 단호박, 옥수수 해산물 : 오징어, 다시마		백미밥 소고기무국5.6.16 두부데리야끼조림5.6.15.18 애호박볶음5.6 배추김치9	닭살채소볶음밥5.6.15 근대된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	백미밥 소고기미역국5.6.16 함박스테이크1.5.6.10.16 (+소스5.6.12.16) 콘셀러드1.5 배추김치9 굴굴이주스
오후간식	※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		오곡롤5.6+수박+우유2	미니단팥빵1.2.6+우유2	순살치킨5.6.15+케이크1.2.5.6 +바나나+복숭아11+우유2
열량/단백질			602/21	639/21	629/23
일자	6(월)	7(화) 안녕! 컬러푸드 ①	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	닭살오이죽15+우유2	잡쌀채소죽+우유2	치즈채소죽2+우유2	애호박죽+우유2	들깨배추죽+파프리카스틱+우유2
점심	백미밥 어육국5.6 돈육장조림5.6.10 얼무나물5.6 깍두기9	흑미밥 들깨된장국5.6 미트볼파프리카볶음5.6.10.16 버섯조림5.6 배추김치9	백미밥 순두부백탕5.6 시금치스크램블1.5 배추된장나물5.6 깍두기9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 소고기당면국5.6.16 무생채 배추김치9	기장밥 미소장국5.6 닭살굴소스조림5.6.15.18 오이볶음5.6 깍두기9
오후간식	마들렌1.2.6+참외+우유2	단호박모닝빵샌드1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+수박+우유2	찐만두5.6.10+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	605/23	628/19	616/21	604/18	595/22
일자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	달걀양배추죽1+우유2	모듬버섯죽+우유2	소고기양파죽16+우유2	브로콜리죽+우유2	제헌절 우리나라의 법이 만들어진 날이에요
점심	백미밥 얼갈이된장국5.6 소고기냉샤브샐러드5.6.16 브로콜리참깨무침1.5.6 배추김치9	수수밥 콩나물국5.6 삼치열장조림5.6 감자당근볶음5.6 깍두기9	백미밥 순살당곰탕15 카레두부부침2.5.6.12.15.16.18 김자반5 배추김치9	돈육파인애플볶음밥5.6.10 미역장국5.6 느타리버섯나물5.6 깍두기9	
오후간식	구운도넛1.2.6+블루베리+우유2	찐옥수수+우유2	미니와과1.2.6+수박+우유2	씨리얼5.6+우유2	
열량/단백질	584/20	575/22	645/27	650/25	
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	두부채소죽5+우유2	흑미영양죽+우유2	달걀채소죽1+우유2	김가루채소죽+우유2	참깨채소죽+오이스틱+우유2
점심	백미밥 애호박된장국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 견파래무침5.6 배추김치9	잡쌀밥 감자맑은국5.6 치킨까스1.5.6.15(+소스1.5) 양배추코울슬로1.5 배추김치9	백미밥 다시마감자맑은국5.6 소고기배추찜5.6.16 콩나물무침5 깍두기9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 팽이버섯우동국5.6 어묵당근볶음5.6 깍두기9	차조밥 무된장국5.6 돈육짜장볶음2.5.6.10.15.16 오이나물5.6 배추김치9
오후간식	구운계란1+천도복숭아11+우유2	파배기1.2.5.6+우유2	핫도그1.2.6+수박+우유2	연유브레드1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	591/21	722/26	602/22	634/27	609/24
일자	27(월)	28(화) 안녕! 컬러푸드 ②	29(수)	30(목)	31(금) 삼삼데이
오전간식	타락죽2+우유2	팽이버섯죽+우유2	미역죽+우유2	단호박죽+우유2	소고기무죽16+우유2
점심	백미밥 미역국5.6 돈육죽5.6.10.12 숙주맛살무침1.5.6.8 배추김치9	흑미밥 유부된장국5.6 훈제오리단호박조림5.6 김구이 깍두기9	백미밥 들깨무국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 가지나물5.6 배추김치9	오므라이스1.5(+소스12) 배추된장국5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	기장밥 등갈비탕10 아오리파프리카샐러드5.6 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+씨없는포도+우유2	들기름막국수5.6+우유2	쿠키1.2.6+바나나+우유2	사라다빵1.2.6+우유2	찐옥수수+우유2
열량/단백질	594/19	696/30	615/17	598/21	578/22

안녕! 컬러푸드 : [7월 단호박] 단호박은 베타카로틴이 풍부해 아이들의 면역력 증진과 눈 건강에 도움이 돼요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 7월 : 단호박모닝빵샌드 ② 28일 : 닭살단호박조림
삼삼데이 : [7월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매일 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

 **안녕! 건강퀴즈** : [7월 단호박] 단호박은 베타카로틴이 풍부해 아이들의 면역력 증진과 눈 건강에 도움이 돼요.

→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 7일 : 단호박모닝빵샌드 ② 28일 : 닭살단호박조림

참삼데이 : [7월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 「저염의 날」 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (당월사용 식재료 포기할수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	콩국수	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	간장·연포·다시·장 장알·산
	*식고기 국내산은 한우·우유·젖소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/ 수산물기공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭 명태 등)	합박스테이크[3일]		미트볼[7일]		치킨까스[21일]
	국내산 한우			국내산	국내산	국내산	—	—	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		닭고기: 국내산	
일례로 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19장 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이리치기가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 헤드도록 하겠습니다.													