

 **만1-2세 간식일반형**

일자	※ 7월 제철 식재료 안내		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	과일 : 수박, 복숭아, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 파프리카, 근대, 애호박, 단호박, 옥수수 해산물 : 오징어, 다시마 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		수박	복숭아+떠먹는요구르트2	당근스틱+치즈2	누룽지죽
점심			백미밥 달걀찜국1 두부데리야찌조림5.6.15.18 8 애호박볶음5.6 백김치9	닭살채소볶음밥5.6.15 근대 된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	차조밥 배추맑은국5.6 소불고기5.6.16 고구마순나물5.6 깍두기9	산채비빔밥5.6 (+달걀후라이1) 버섯된장국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식			샐러드빵1.2.5.6+우유2	고구마+우유2	치즈빵+우유2	♥
열량/단백질			417/14	398/16	395/14	321/10
일자	6(월)	7(화) 안녕! 컬러푸드①	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	수박	두유5+치즈2	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 어묵국5.6 돈육장조림5.6.10 열무나물5.6 백김치9	흑미밥 들깨된장국5.6 미트볼파프리카볶음5.6.10.16 버섯조림5.6 백김치9	백미밥 순두부백탕5.6 채소달걀말이1.5 배추된장나물5.6 깍두기9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 소고기당면국5.6.16 무생채 백김치9	기장밥 미소장국5.6 닭살굴소스조림5.6.15.18 8 오이볶음5.6 백김치9	두부채소볶음밥5.6.18 감자양파국5.6 깍두기9 사과
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	단호박셰이크2	우동5.6+요구르트2	찐고구마+우유2	모닝빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	443/16	412/14	389/13	448/14	403/16	307/8
일자	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	수박	브로콜리스프1.2.5.6.15.16	 제헌절 우리나라의 법이 만들어진 날이에요	누룽지죽
점심	백미밥 얼갈이된장국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 브로콜리참깨무침1.5.6 백김치9	수수밥 콩나물국5.6 돈목살장조림5.6.10 감자당근볶음5.6 백김치9	백미밥 순살삼계탕15 카레두부부침25.6.12.15.16.18 8 김자반5 백김치9	돈육파인애플볶음밥5.6.10 0 미역국5.6 느타리버섯나물5.6 깍두기9		치즈달걀양파덮밥1.2.5.6 유부맑은국5.6 깍두기9 요구르트2
오후간식	팥빵1.2.6+우유2	로제스파게티25.6.12.15.16.18	묵사발5.6+요구르트2	찐 단호박+우유2		♥
열량/단백질	411/14	436/16	390/15	392/816		346/12
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	천도복숭아	씨리얼5.6+우유2	수박	채소주스+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 애호박된장국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 건파래무침5.6 백김치9	참쌀밥 감자맑은국5.6 치킨까스 양배추굴슬로1.5 백김치9	백미밥 다시마된장국5.6 소고기채소찜5.6.16 콩나물무침5 깍두기9	두부청경채덮밥5.6.18 팥이버섯우동국5.6 어묵당근볶음5.6 깍두기9	차조밥 무된장국5.6 돈육짜장볶음25.6.10.15.16 청포묵채소무침5.6 백김치9	초계국수2.3.5.6.15.16 영양주먹밥5 백김치9 바나나
오후간식	치즈빵+우유2	수박화채2	잼샌드위치1.2.6+우유2	찐감자+우유2	크림빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	420/16	454/18	385/14	394/14	394/16	
일자	27(월)	28(화) 안녕! 컬러푸드②	29(수)	30(목)	31(금) 삼삼데이	※ 레시피 바로가기 레시피
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	천도복숭아	사과+떠먹는요구르트2	파프리카스틱+치즈2	
점심	백미밥 미역국5.6 돈육꼭창5.6.10.12 숙주맛살무침1.5.6.8 백김치9	흑미밥 유부된장국5.6 닭살 단호박조림5.6.15 김구이 깍두기9	백미밥 들깨묵국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 6 가지나물5.6 백김치9	달걀채소볶음밥1.5.6 배추된장국5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	기장밥 삼색수제비국5.6 두부스테이크5 아오리파프리카샐러드5.6 백김치9	
오후간식	팥빵1.2.6+우유2	콩국수5.6	물만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	크림빵1.2.6+우유2	
열량/단백질	427/13	449/20	387/10	403/14	415/15	

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

→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

① 7일 : 단호박쉐이크 ② 28일 : 닭살단호박조림

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	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	국내산	—	-	—	-	-
	*신고기 국내산 한우육육질 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	미트볼[7일]		치킨가스[21일]			
	국내산-한우		국내산	국내산	국내산			국내산	국내산				
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19산 ※ 아황산류는 표백제, 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.												
※ 식단은 어린이집 수급사정에 의해 변경될 수 있음을 알려드립니다.													