



7월 식단표

(일반혼합형 만1~2세)



날짜	<7월 행사> *7월2일- 생일잔치 *7월7일- 요리활동 '수박화채' *7월8일- 다문화인식개선교육 유지철관람 (새책, 자람) *7월10일- 토도 놀이 (전채원아) *7월15일- 방문유지철 '화산마을의 비밀' *7월16일- 이틀 나눔장터 *7월21일- 영유아체험형 찾아가는 VR교육 (새책, 새봄, 해솔) *7월22일- 지역대학동아리(경동대) 손인형극 '아 우리기차에서 내려' *7월23일- 양주체육복지센터 '독목 잡힐 놀이터' (자람, 새책) *7월24일- 드론, 로봇체험(새봄,해솔) *7월29일- 소방대피훈련		담 당 원 장	박수지 박지숙	1(수)	2(목) '생일잔치'	3(금)	4(토)
오전간식					바나나	당근스프2,5,6,15,16	수박	오렌지&우유2
점심					달걀비빔음밥5,6,15 미소장국5,6 양배추사과샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 떡갈비양파구이5,6,10,16 잔멸치조림5,6 배추김치9	열무비빔밥5,6,9 실파장국5,6 배추김치9
오후간식					찐단호박 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	후리가게주먹밥5,6 &우유2	
열량(kcal)					420	397	411	212
단백질(g)					17	18	17	6
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금) '견학식단'	11(토)		
오전간식	복숭아11	브로콜리죽5,6	참외	무배죽	수박	사과&우유2		
점심	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀장조림1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시금치국5,6 가지미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	돈육소보로비빔밥1,5,6,10 팽이맑은국5,6 치즈스틱2,5,6 배추김치9 오렌지주스	수수밥 두부된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 김자반5,6 배추김치9	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 바나나	김치볶음밥5,6,9 송송 달걀후라이1,5,6		
오후간식	햄치즈크로와상샌드위치 1,2,5,6,10,15,16 &우유2	크림스파게티 2,5,6,15,16	찐고구마 &우유2	어묵핫바 1,2,5,6,12,13	크림빵1,2,5,6 &우유2			
열량(kcal)	445	401	436	396	412	268		
단백질(g)	18	17	17	18	10	7		
날짜	13(월)	14(화)	15(수)-초복-	16(목)	17(금)-제헌절-	18(토)		
오전간식	오렌지	버섯죽5,6	수박	크림스프2,5,6,15,16		수박&우유2		
점심	백미밥 애호박맑은국5,6 돈갈비구이5,6,10 알배추나물5,6 각두기9	자조밥 미역국5,6 달걀숙주볶음5,6,15 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 순살영양갈비탕5,6,16 도토리묵김무침5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 열무된장국5,6 달걀찜1,5,6 볼어묵볶음5,6 배추김치9		돈육파인애플볶음밥 5,6,10 우동국물5,6 배추김치9		
오후간식	치즈번1,2,5,6 &우유2	물만두국 1,5,6,10,16,18	찐감자 &우유2	다진유부주먹밥5,6				
열량(kcal)	395	395	436	393		257		
단백질(g)	14	17	13	14		9		
날짜	20(월)	21(화)	22(수)-국없는날-	23(목)♥세계의맛♥	24(금)	25(토)-중복-		
오전간식	전도복숭아	흰살생선파프리카죽5,6	바나나	달걀이죽5,6	수박	바나나&우유2		
점심	백미밥 황태국5,6 달걀새송이조림5,6,15 얼갈이나물5,6 배추김치9	흑미밥 순두부백탕1,5,6,9 쇠고기오이볶음5,6,16 근대된장무침5,6 배추김치9	돈육카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 추경튀김5,6 양상추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 포도주스	기장밥 시금치된장국5,6 훈제오리파프리카구이5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀찜국1,5,6 흰살생선무조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9	달걀국수5,6,15 배추김치9		
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &우유2	옥수수전5,6	시리얼5,6 &우유2	망고라씨2 (망고요거트스무디)	모닝빵1,2,5,6 &우유2			
열량(kcal)	431	393	457	401	412	266		
단백질(g)	20	20	11	14	17	9		
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	<7월 제철식물> ▶옥수수, 감자, 무, 양상추, 매 호박, 오이, 느타리버섯, 근 대, 취나물, 무, 블루베리, 수 박, 복숭아, 참외, 임연수 ※ <과일류>·<채류>·<유제품>는 시판에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하 후 사용해주세요. ※ <과일(사과)>·<채류(상추)>· 유제품(요구르트) ※ <주재료(소고기)>·<대체재료(소고기)> 의명하지않는 시판은 <육류>에서 삭제하여 사용하시기 바랍니다. ※ 금요일 오후 간식이 제공되는 날에 는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (매 배 상당 30원 추가)		
오전간식	참외	찰쌀김죽5,6	수박	고구마죽	복숭아11			
점심	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 깻잎순나물5,6 각두기9	수수밥 새우살아욱국5,6,9 채소달걀볶음1,5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 유부장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 새콤무침5,6 배추김치9 요구르트2	달걀볶음밥1,5,6 팽이장국5,6 연두부&양념장5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 묵국5,6 배추김치9 요구르트2 잔멸치볶음5,6			
오후간식	머핀1,2,5,6 &우유2	고구마꿀조림5,6	찐옥수수 &우유2	찐만두5,6,10	찐고구마&보리차			
열량(kcal)	394	397	456	410	439			
단백질(g)	14	15	16	16	14			

원	쌀, 잡곡, 콩, 배추김치, 육류, 수산물
산	쌀, 잡곡, 콩, 배추김치, 육류, 수산물
지	쌀, 잡곡, 콩, 배추김치, 육류, 수산물
표	쌀, 잡곡, 콩, 배추김치, 육류, 수산물
시	쌀, 잡곡, 콩, 배추김치, 육류, 수산물
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잔
유발식품	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

작성자: 어린이급식팀



7월 식단표

(일반건강형 만3~5세)



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

원산지	쌀, 찰쌀, 흑미, 현미		콩		배추김치		육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	영태·동태	오징어	고등어
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
표시	식·육·어·육·가공품												
	치킨너겟(생일식단)				떡갈비		햄(샌드위치용)			돈까스		어묵·핫바/불어묵/어묵	
표시	닭고기: 국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			돼지고기: 국내산		연육일 경우 제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭조도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스·가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그의 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												