

7월 식단표

(오전중식형 만3~5세)

날짜	<7월 제철식품>		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	▶ 수산물 : 모시조개, 갈치, 민어, 갑오징어, 임연수 등		근대죽5,6	당근죽5,6	노른자애호박죽1,5,6
점심	▶ 과일 : 자두, 수박,복숭아, 복분자, 참외, 블루베리 등		닭갈비볶음밥5,6,15 미소장국5,6 양배추시금치2,5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 감자국5,6 간장제육볶음5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 떡갈비양파구이5,6,10,16 잔멸치조림5,6 배추김치9
오후간식	▶ 농산물 : 감자, 오이, 옥수수, 도라지, 토마토, 가지, 열무, 근대, 부추,피망, 느타리버섯, 깻잎, 미나리, 고구마순, 노각,단호박, 취나물, 호박잎, 아욱 등		찐단호박 &유제품(우유)2	과일(수박) &연두부&양념장5,6	과일(바나나) &후리가게주먹밥5,6
열량(kcal)			661	657	679
단백질(g)			26	27	26
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	두부김치죽5,6	브로콜리죽5,6	닭살콩나물죽5,6,15	무배죽	흰살생선정경채죽5,6
점심	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀장조림1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 시금치국5,6 가자미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	돈육소보로비빔밥1,5,6,10 팽이맑은국5,6 치즈스틱2,5,6 배추김치9 사과주스	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 김자반5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5,6 안매운닭볶음탕5,6,15 브로콜리참깨소스무침1,5,6 배추김치9
오후간식	햄(소시지)5,6,10,15,16 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	찐고구마 &유제품(우유)2	과일(수박) &어묵찜1,2,5,6,12,13	과일(천도복숭아11) &빵류(크림빵)1,2,5,6
열량(kcal)	715	607	719	649	672
단백질(g)	30	25	32	27	25
날짜	13(월)	14(화) ♥생일잔치♥	15(수)-초복	16(목)	17(금)-제헌절
오전간식	노른자죽1,5,6	과일(사과)	두부애호박죽5,6	크림스프2,5,6,15,16	
점심	백미밥 애호박맑은국5,6 돈갈비구이5,6,10 알배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 순살영양갈비탕5,6,16 도토리묵김무침5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 열무된장국5,6 달걀찜1,5,6 불어묵볶음5,6 배추김치9	
오후간식	빵류(사과파이)1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	찐감자 &유제품(우유)2	과일(수박) &다진유부주먹밥5,6	
열량(kcal)	717	772	722	667	
단백질(g)	26	19	23	22	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)-국없는날	23(목) ♥세계의맛♥	24(금)
오전간식	시금치죽5,6	흰살생선파프리카죽5,6	닭살무죽5,6,15	얼갈이죽5,6	쇠고기당근죽5,6,16
점심	백미밥 황태국5,6 닭살새송이조림5,6,15 얼갈이나물5,6 배추김치9	백미밥 순두부백탕1,5,6,9 쇠고기오이볶음5,6,16 근대된장무침5,6 배추김치9	돈육카레라이스2,5,6,10,12,16,18 춘권튀김5,6 양상추샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9 샤이머스켓주스	백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리파프리카구이5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀팥국1,5,6 고등어무조림5,6,7 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	망고라씨2 (망고요거트스무디)	과일(수박) &빵류(모닝빵)1,2,5,6
열량(kcal)	709	609	771	617	670
단백질(g)	33	31	19	22	25
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	과일(수박)	과일(사과)	과일(바나나)	과일(참외)	과일(오렌지)
점심	안매운마파두부덮밥5,6,10 우동장국5,6 배추김치9 요구르트2	달걀볶음밥1,5,6 팽이장국5,6 연두부&양념장5,6 배추김치9	짜장밥2,5,6,12,15,16 어묵국5,6 단무지무침5,6,13	백미밥 채소스프2,5,6,15,16 함박스테이크1,5,6,10,12,16 배추김치9	유부초밥5,6 잔치국수5,6 배추김치9
오후간식	빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2	찐만두5,6,10	빵류(후레쉬번)1,2,5,6 &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	미니핫도그1,2,5,6,10
열량(kcal)	683	630	656	592	645
단백질(g)	23	25	27	19	19

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치			육류			수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,콩국수	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	
	식육·어육가공품												
표시	치킨너겟(생일식단)			떡갈비			햄(샌드위치용)			함박스테이크			
	닭고기 : 국내산			소고기(육우):국내산, 돼지고기:국내산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

7월 식단표

(오전죽식형 만1~2세)

날짜	<7월 제철식품>		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식	▶ 수산물 : 모시조개, 갈치, 민어, 갑오징어, 임연수 등		근대죽5,6	당근죽5,6	노른자애호박죽1,5,6
점심	▶ 과일 : 자두, 수박,복숭아, 복분자, 참외, 블루베리 등		닭갈비볶음밥5,6,15 미소장국5,6 양배추사과샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 감자국5,6 간장제육볶음5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 떡갈비양파구이5,6,10,16 잔멸치조림5,6 배추김치9
오후간식	▶ 농산물 : 감자, 오이, 옥수수, 도라지, 토마토, 가지, 열무, 근대, 부추,피망, 느타리버섯, 깻잎, 미나리, 고구마순, 노각,단호박, 취나물, 호박잎, 아욱 등		찐단호박 &유제품(우유)2	과일(수박) &연두부&양념장5,6	과일(바나나) &후리가게주먹밥5,6
열량(kcal)			429	429	441
단백질(g)			17	17	17
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	두부김치죽5,6	브로콜리죽5,6	닭살콩나물죽5,6,15	무배죽	흰살생선정경채죽5,6
점심	백미밥 쇠고기국5,6,16 달걀장조림1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 시금치국5,6 가지미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	돈육소보로비빔밥1,5,6,10 팽이맑은국5,6 치즈스틱2,5,6 배추김치9 사과주스	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 김자반5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5,6 안매운닭볶음탕5,6,15 브로콜리참깨소스무침1,5,6 배추김치9
오후간식	햄&토마토샐러드1,2,5,6,10,15,16 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	찐고구마 &유제품(우유)2	과일(수박) &어묵탕1,2,5,6,12,13	과일(천도복숭아11) &빵류(크림빵)1,2,5,6
열량(kcal)	465	395	468	422	437
단백질(g)	20	16	21	18	16
날짜	13(월)	14(화) ♥생일잔치♥	15(수)-초복	16(목)	17(금)-제헌절
오전간식	노른자죽1,5,6	과일(사과)	두부애호박죽5,6	크림스프2,5,6,15,16	
점심	백미밥 애호박맑은국5,6 돈갈비구이5,6,10 알배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 순살영양갈비탕5,6,16 도토리묵김부침5,6 배추김치9 요구르트2	백미밥 열무된장국5,6 달걀찜1,5,6 불어묵볶음5,6 배추김치9	
오후간식	빵류(사과파이)1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	찐감자 &유제품(우유)2	과일(수박) &다진유부주먹밥5,6	
열량(kcal)	466	502	469	434	
단백질(g)	17	12	15	14	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)-국없는날	23(목) ♥세계의맛♥	24(금)
오전간식	시금치죽5,6	흰살생선파프리카죽5,6	닭살무죽5,6,15	얼갈이죽5,6	쇠고기당근죽5,6,16
점심	백미밥 황태국5,6 닭살새송이조림5,6,15 얼갈이나물5,6 배추김치9	백미밥 순두부백탕1,5,6,9 쇠고기오이볶음5,6,16 근대된장무침5,6 배추김치9	돈육카레라이스2,5,6,10,12,16,18 춘권튀김5,6 양상추샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9 샤이머스켓주스	백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리파프리카구이5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀팥국1,5,6 고등어무조림5,6,7 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나) &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	망고라씨2 (망고요거트스무디)	과일(수박) &빵류(크림빵)1,2,5,6
열량(kcal)	461	396	501	401	436
단백질(g)	21	20	13	14	16
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	과일(수박)	과일(사과)	과일(바나나)	과일(참외)	과일(오렌지)
점심	안매운마파두부덮밥5,6,10 우동장국5,6 배추김치9 요구르트2	달걀볶음밥1,5,6 팽이장국5,6 연두부&양념장5,6 배추김치9	짜장밥2,5,6,12,15,16 어묵국5,6 단무지무침5,6,13	백미밥 채소스프2,5,6,15,16 함박스테이크1,5,6,10,12,16 배추김치9	유부초밥5,6 잔치국수5,6 배추김치9
오후간식	빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2	찐만두5,6,10	빵류(후레쉬번)1,2,5,6 &유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	미니핫도그1,2,5,6,10
열량(kcal)	444	410	656	592	419
단백질(g)	15	16	18	12	15

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치			육류			수산물	
	밥	죽	누룽지	두부,콩국수	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육·어육가공품											
	치킨너겟(생일식단)			떡갈비			햄(샌드위치용)			함박스테이크		
	닭고기 : 국내산			소고기(육우):국내산, 돼지고기:국내산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만 3~5세	• 양주시 어린이급식관리지원센터는 “2021년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침”에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 (기간 초과하여 접수 시 감수 불가)
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터의 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@naver.com ■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우(예: 쇠고기장조림 → 달걀장조림) * 한달 식단기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리방법 내 자체적으로 변경 가능
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(오전간식·점심·오후간식) 변경하여 사용하거나, 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단 등을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후간식) 사용 하는 경우
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)	
	밥	밥은 잡곡종류로 시설에서 구매가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국 소고기무국, 육개장, 닭개장, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어무국 등
	주반찬	육류 제육볶음, 불고기, 돈(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류 삼치조림(구이), 오징어볶음, 고등어구이, 가자미찜
	알류 및 콩류 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이)	
	부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능
	김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팃빵 등
	견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체
	우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체