



7월 식단표 / 만 3~5세 트니크니 일반식

식단은 3~5세를 기준으로 작성되었으며, 영아반은 연령별 특성을 고려하여 조리방법을 다르게 하여 제공합니다. (0세~2세는 크기와 간을 따로 조절하여 제공합니다.)



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 수	2 / 목[휴아트리션*]	3 / 금					
오전간식			씨리얼⑤⑥/우유②	들깨죽	참외					
점심	 [가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!	 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	오리고기볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기탕⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식			냉우동⑤⑥⑨⑩	찐옥수수/보리차	팬케이크①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질			636/21	610/28	618/24					
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수[국없는DAY]	9 / 목	10 / 금					
오전간식	멜론	채소스프②⑤⑥⑩⑪	바나나	치즈죽②	배					
점심	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 무생채 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	간장비빔국수⑤⑥	토마토매실청절임⑫	밥새우죽먹밥⑤⑥⑨/우유②					
열량/단백질	613/29	688/24	610/24(647/24)	603/23	664/32					
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목[휴아트리션*]	17 / 금					
오전간식	사과	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬	수박	당근죽						
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	육개장⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 요구르트②						
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	블루베리요거트스무디②	수제비⑤⑥						
열량/단백질	633/26	637/27	609/31	685/27	제한절					
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금					
오전간식	배	표고죽	미숫가루⑤/우유②	가지죽	자두					
점심	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑪ 브로콜리숙회 깍두기⑨					
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩	단호박꿀찜	바나나/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑩					
열량/단백질	613/29	603/27	610/15	634/28	634/32					
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수[면DAY]	30 / 목	31 / 금					
오전간식	수박	소고기미역죽 ⑤⑥⑩	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	복숭아⑪					
점심	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	양지살국수②⑤⑥⑩⑪⑫ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추초무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	왕만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	달걀간장밥①⑤⑥	오미자화채	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	629/28	603/29	622/32(688/34)	611/29	603/23					
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소]표기 필수)		배추김치		
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (호주산)	국내산 (호주산)	국내산	국내산	
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비		미니돈가스				
페루산	국내산		돼지고기 국내산	소고기 국내산	돼지고기 국내산					
알레르기	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 금식소 사항에 맞게 수정 가능합니다.									
	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.									
배식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.									
알림	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳장									
	* 두근, 헛태이, 음식(거부, 반응)마트 등 및 참가가 있는 펠러(절퍼, 꽃떡 등)는 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.									

알레르기 유발 식품성분에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

(글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 여반브러시, 플레티콘)