

7 월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식

영양사 : 오남주

날짜/요일		이달의 제철 식재료		수박 먹고, 더위 날리자!		1 / 수		2 / 목【음아트리션*】		3 / 금	
오전간식						씨리얼⑤⑥/우유②		들깨죽		참외	
점심						오리고기볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기탕근조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨		차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		[가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!				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 돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (추가:송농) 어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑬ 무생채 배추김치⑨		치즈죽②		 배	
점심		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨				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【음아트리션*】		17 / 금	
오전간식		 사과		게살죽①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬		 수박		당근죽		 제헌절	
점심		흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②			
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥/우유②		 찐감자/우유②		블루베리요거트스무디②		수제비⑤⑥			
열량/단백질		633/26		637/27		609/31		685/27			
날짜/요일		20 / 월		21 / 화		22 / 수		23 / 목		24 / 금 생일	
오전간식		 배		표고죽		미숫가루⑤/우유②		가지죽		 멜론	
점심		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장독육이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨		기장밥 달걀찜국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살미역국⑤⑥⑨ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 과일샐러드 배추김치⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬		단호박꿀찜		 바나나/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		613/29		603/27		610/15		634/28		644/24	
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수【면DAY】		30 / 목		31 / 금	
오전간식		 수박		NEW 소고기미역죽⑤⑥⑩		 파프리카스틱/떠먹는요구르트② 양지살국수②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (추가:백미밥1/3) 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 양배추초무침⑤⑥ 깍두기⑨		누룽지죽		 복숭아⑪	
점심		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭⑮ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥/우유②		왕만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		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		배추김치			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산 (한우)	볶음 및 찜류 등 국내산 (한우)	배추 국내산	고춧가루 국내산		
	오징어	고등어	식육 가공품	돼지고기	소고기	떡갈비	닭고기	돼지고기	미니돈까스 닭고기		
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.									
	알레르기	* 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. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ㉠달걀 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣팥꽃 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧계 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯소고기 ㉰오징어 ㉱조개류 ㉲장									

**만 1세 영아에게는 조리법을 달리해서 제공하고 있습니다.
**위 식단은 어린이집에서 사정에 의해 동일 식품군으로 대체될 수 있습니다.
**식재료공급 : 동원푸드