수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

7 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 일반식

영양사 : 최지원

날짜/요일		1 / 수 [급식없는 날]	2 / 목	3 / 금	4 / 토
오전간식	이달의 제철 식재료 [가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줘요!	멜론	가자미살죽⑤⑥	사과	오트밀죽②
점 심	식단 더 알아보기 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	돼지고기짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (추가:숭늉) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이①⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 돼지굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	우엉볶음밥⑤⑥ 오징엇국⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식		단호박범벅①⑤/매실차	잔치국수①⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		412/13(436/14)	442/18	401/19	303/11
날짜/요일	6 / 월	7 / 화 [아트리션]	8 / 수 [제철밥상]	9 / 목	10 / 금	11 / 토
오전간식	토마토⑫/치즈②	양파죽	수박	새우살죽⑨	바나나	두유⑤
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어엿장구이⑤⑥⑦ [대체:소고기구이⑤⑯] 도토리묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기가지덮밥 ⑤⑥⑨⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박맑은국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살볶음밥⑤⑥⑮ 채소당면국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯ /보리차	참외/우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	411/22	431/17[446/14]	436/21	423/16	410/18	311/14
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목	17 / 금	18 / 토
오전간식	멜론	우엉죽	미숫가루⑤/우유② [대체:치즈죽②]	옥수수죽	 제헌절	양배추죽
점 심	백미밥 표고장국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기폭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		목살필라프⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	자두/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	쩐감자/우유②		
열량/단백질	407/20	400/15	443/22[437/21]	442/16		310/10
날짜/요일	20 / 월	21 / 화 [아트리션]	22 / 수	23 / 목	24 / 금	25 / 토 중복
오전간식	복숭아⑪	당근죽 (현장학습)	씨리얼⑤⑥/우유②	소고기죽⑯	토마토⑫	쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심	백미밥 순두부국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄야채볶음밥 요구르트	열무비빔밥⑤⑥⑨ 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수⑤⑥⑮ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	바나나/우유②	채소주먹밥⑤	수박/우유②	크루아상①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	404/17	419/20[441/17]	446/16	442/19	412/19	332/12
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금	생일
오전간식	자두	브로콜리죽	오이스틱 /떠먹는요구르트②	닭살죽⑮	참외	멜론
점 심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑤⑥⑯ 오징어실채조림⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 달걀팟국①⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	게맛살주먹밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	과일우유화채②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	수제비⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	407/19	426/16	401/20	422/14	403/18	405/19

원산지 표시											
	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	소고기 볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비 돼지고기	떡갈비 소고기	두부스테이크 돼지고기	동그랑땡 돼지고기	수산물 가공품 오징어실채 / 오징어	
	국내산	노르웨이산		국내산	국내산	국내산	국내산	폐루산	

원산지표시 : 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.

알림

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다.
- 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.
  * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
  * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.
  * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 둥근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.
  * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

* 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
* 식단은 상황에 따라 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

7 월 식단표 / 13개월 – 만 2세 무지개 연장식

영양사 : 고희수

날짜/요일					
저 녁	※ 13개월–만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.				
열량/단백질					
날짜/요일	식단 더 알아보기 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		1 / 수	2 / 목	3 / 금
저 녁			백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			261/13	242/15	244/17
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수	9 / 목	10 / 금
저 녁	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑱ 김자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 황탯국①⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 바싹불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑯ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	241/11	260/16	253/13	243/12	277/11
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수	16 / 목	17 / 금
저 녁	백미밥 무채국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 제헌절
열량/단백질	249/12	245/12	278/13	247/11	
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금
저 녁	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 치킨커틀렛*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 그린샐러드⑤⑥⑱ 배추김치⑨	백미밥 소고깃국⑤⑥⑯ 두부부침①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	249/13	283/19	244/12	284/13	269/11
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금
저 녁	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 임연수조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	249/11	270/14	242/16	246/16	245/16

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산
식육 가공품	훈제오리	치킨커틀렛						
	오리고기	닭고기						
	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.
  * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
  * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.
  * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 등근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 쫄기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.
  * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 [illegible] 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

<그림 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어바브러시, 플래티콘>