



7 월 식단표 / 만 3-5세 트니크니 일반식



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	아날레기 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 수	2 / 목 [음아트리션+]	3 / 금		
오전간식					씨리얼⑥⑥/우유②	들깨죽	천도복숭아		
점심	 [가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		오리고기볶음밥⑥⑥ 감자참은국⑥⑥ 취나물무침⑥⑥ 깍두기⑥	수수밥 근대된장국⑥⑥ 돼지고기당근조림⑥⑥⑩ 김구이⑥ 깍두기⑥	차조밥 오징어국⑥⑥⑩⑩ 두부양념조림⑥⑥ 고사리나물⑥⑥ 배추김치⑥		
오후간식					냉우동⑥⑥⑥⑩⑩	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	수박	채소스프②⑤⑥⑩⑩⑩	바나나	치즈죽②	배				
점심	백미밥 콩나물된장국⑥⑥ 달걀조림⑥⑥⑥ 가지나물⑥⑥ 배추김치⑥	수수밥 미역국⑥⑥ 소고기찜⑥⑥⑩ 어묵잡채 ①②⑤⑥⑧⑩⑩ 깍두기⑥	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 송송 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑩ 무생채 배추김치⑥	차조밥 황태미역국⑥⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑥⑥ 깍두기⑥	기장밥 소고기된장국⑥⑥⑩ 삼치구이⑥⑥ 오이나물⑥⑥ 깍두기⑥				
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	고구마맛탕⑥/우유②	간장비빔국수⑥⑥	토마토매실청절임②	밥새우주먹밥⑥⑥⑥ /우유②				
열량/단백질	613/29	688/24	610/24	603/23	664/32				
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목 (전학)	17 / 금				
오전간식	수박	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑩⑩	수박	당근죽					
점심	흑미밥 배춧국⑥⑥ 돼지고기사태찜⑥⑥⑩ 파프리카나물⑥⑥ 깍두기⑥	기장밥 육개장⑥⑥⑩ 마파두부 ⑥⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 김자반⑥ 배추김치⑥	백미밥 삼계탕⑥⑥⑤ 잔멸치볶음⑥⑥ 청포묵무침⑥⑥ 깍두기⑥	햄야채볶음밥 계란파국⑥⑥ 김구이⑥⑥⑩ 배추김치⑥					
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	블루베리요거트스무디②	수제비⑥⑥					
열량/단백질	633/26	637/27	609/31	685/27					
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금				
오전간식	수박	표고죽	미숫가루⑥/우유②	가지죽	자두				
점심	차조밥 시래기된장국⑥⑥ 소고기장독대⑥⑥⑩ 콩나물무침⑥⑥ 깍두기⑥	백미밥 청정채참은국⑥⑥ 순살닭갈비⑥⑥⑥ 우렁조림⑥⑥ 깍두기⑥	깍두기볶음밥⑥⑥⑥ 오이냉국⑥⑥ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 배추김치⑥	기장밥 달걀찜국①⑤⑥ 고등어조림⑥⑥⑦ 고구마순나물⑥⑥ 배추김치⑥	수수밥 미소장국⑥⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑥⑥⑩⑩⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑥				
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑩⑩	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 ⑥⑥⑩	파프리카스틱 /떡먹는요구르트②	누룽지죽	복숭아⑩				
점심	기장밥 버섯참은국⑥⑥ 연두부*양념장⑥⑥ 명엽채볶음⑥⑥ 깍두기⑥	백미밥 열무된장국⑥⑥ 달걀양파볶음⑥⑥⑥ 감자조림⑥⑥ 배추김치⑥	양지살국수②⑤⑥⑩⑩⑩ 백미밥1/3 새우살케첩조림 ⑥⑥⑩⑩ 양배추초무침⑥⑥ 깍두기⑥	흑미밥 얼갈이된장국⑥⑥ 돼지고기보쌈⑥⑥⑩ 애호박나물⑥⑥ 깍두기⑥	차조밥 소고기탕국⑥⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑩⑩⑩ 부추사과무침⑥⑥ 배추김치⑥				
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	왕만두 ①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩	달걀간장밥①⑤⑥	오미자화채	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	629/28	603/29	622/32	611/29	603/23				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소]표기 필수)		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	호주산	국내산	국내산
알림	오징어	고등어	식육 가공품	돼지고기	소고기	미니돈까스			
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			
	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 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓								
배식 * 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.									

☑ 알레르기 유발 식품첨가에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부묘와 중분비 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
 ☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 입의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.
 <글꼴 출처: 경기천년체제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>