

# 7 월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 죽식

| 날짜/요일  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 / 수  <b>국없는DAY</b>  | 2 / 목                                                                                       | 3 / 금                                                                                              | 4 / 토                                                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 참쌀죽                                                                                                    | 가자미살죽⑤⑥                                                                                     | 단호박죽                                                                                               | 오트밀죽②                                                                                                  |
| 점심     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 돼지고기짜장라이스<br>②⑤⑥⑩⑬⑮⑯<br>(추가:송농)<br>어묵볶음<br>①②⑤⑥⑧⑨⑬<br>배추김치⑨<br>요구르트②                                   | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>두부구이①③⑥<br>명엽채조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                              | 백미밥<br>팽이버섯국⑤⑥<br>돼지갈비소스볶음<br>⑤⑥⑨⑩⑬<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                             | 우영볶음밥⑤⑥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                                                            |
| 오후간식   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  멜론/우유②               | 잔치국수①⑤⑥                                                                                     | 후레쉬버전①②⑤⑥<br>/우유②                                                                                  |                                                                                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 422/16(445/16)                                                                                         | 442/18                                                                                      | 405/17                                                                                             | 303/11                                                                                                 |
| 날짜/요일  | 6 / 월                                                                                        | 7 / 화  <b>아트리션*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 / 수  <b>제철밥상</b>    | 9 / 목                                                                                       | 10 / 금                                                                                             | 11 / 토                                                                                                 |
| 오전간식   | 채소죽                                                                                          | 양파죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 버섯죽                                                                                                    | 새우살죽⑨                                                                                       | 잔멸치죽                                                                                               | 녹두죽                                                                                                    |
| 점심     | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                   | 백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>고등어엿장구이⑤⑥⑦<br>[대체:소고기구이⑤⑥⑮]<br>도토리묵당근무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 소고기 <b>가지</b> 덮밥<br>⑤⑥⑨⑬⑮<br>미소장국⑤⑥<br>맛살볶음<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑮<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>달걀오믈렛①②⑤<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                 | 백미밥<br>호박맑은국⑤⑥<br>떡갈비조림<br>②⑤⑥⑩⑫⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | 닭살볶음밥⑤⑥⑮<br>채소당면국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                           |
| 오후간식   | 참깨주먹밥<br>①②⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑯                                                                           | 핫케이크①②⑤⑥<br>/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  수박/우유②               |  참외/우유②    |  바나나/우유②        |                                                                                                        |
| 열량/단백질 | 415/19                                                                                       | 431/17(446/14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 415/17                                                                                                 | 423/16                                                                                      | 420/19                                                                                             | 305/13                                                                                                 |
| 날짜/요일  | 13 / 월                                                                                       | 14 / 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15 / 수  <b>초복</b>     | 16 / 목                                                                                      | 17 / 금                                                                                             | 18 / 토                                                                                                 |
| 오전간식   | 달걀죽①⑤⑥                                                                                       | 우영죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 치즈죽②                                                                                                   | 옥수수죽                                                                                        | <br><b>제현절</b> | 양배추죽                                                                                                   |
| 점심     | 백미밥<br>표고장국⑤⑥<br>돼지고기조림⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기쪽찜<br>②⑤⑥⑨⑫⑬⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>전만두<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     | 백미밥<br>북엇국①⑤⑥<br>두부스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |                                                                                                    | 목살필라프⑤⑥⑩<br>안매운김치국⑤⑥⑨<br>깍두기⑨                                                                          |
| 오후간식   |  멜론/우유②   |  자두/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ |  찐감자/우유② |                                                                                                    |                                                                                                        |
| 열량/단백질 | 408/19                                                                                       | 400/15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 437/21                                                                                                 | 442/16                                                                                      |                                                                                                    | 310/10                                                                                                 |
| 날짜/요일  | 20 / 월                                                                                       | 21 / 화  <b>아트리션*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22 / 수                                                                                                 | 23 / 목                                                                                      | 24 / 금                                                                                             | 25 / 토  <b>중복</b> |
| 오전간식   | 김죽⑤                                                                                          | 당근죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 게살죽<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑮                                                                                        | 소고기죽⑩                                                                                       | 무죽                                                                                                 | 갯죽⑮                                                                                                    |
| 점심     | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>오리고기볶음⑤⑥<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                 | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>[대체:소고기장조림⑤⑥⑮]<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 얼무비빔밥⑤⑥⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>동그랑땡<br>①⑤⑥⑨⑩⑬⑮<br>배추김치⑨                                                         | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | 백미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       | 닭갈비국수⑤⑥⑮<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨                                                                            |
| 오후간식   |  복숭아⑪/우유② |  바나나/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 채소주먹밥⑤                                                                                                 |  수박/우유②  | 크루아상①②⑤⑥<br>/우유②                                                                                   |                                                                                                        |
| 열량/단백질 | 425/16                                                                                       | 419/20(441/17)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 420/14                                                                                                 | 442/19                                                                                      | 443/17                                                                                             | 300/10                                                                                                 |
| 날짜/요일  | 27 / 월                                                                                       | 28 / 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29 / 수                                                                                                 | 30 / 목                                                                                      | 31 / 금                                                                                             | 생일                                                                                                     |
| 오전간식   | 대구살죽⑤⑥                                                                                       | 브로콜리죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 배추죽                                                                                                    | 닭살죽⑮                                                                                        | 미역죽⑤⑥                                                                                              |                                                                                                        |
| 점심     | 백미밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>배추김치⑨                                                   | 백미밥<br>갈비탕⑤⑥⑮<br>오징어실채조림⑤⑥⑦<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 새우살볶음밥⑤⑥⑨<br>달걀찜국①⑤⑥<br>버섯무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                 | 백미밥<br>어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮<br>두부데리야지조림<br>⑤⑥⑮⑯<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨                                    | 백미밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                      |                                                                                                        |
| 오후간식   | 씨리얼⑤⑥/우유②                                                                                    | 과일우유화채②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  오이스틱<br>/떠먹는요구르트②  | 수제비⑤⑥                                                                                       |  참외/우유②       |                                                                                                        |
| 열량/단백질 | 438/20                                                                                       | 426/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 401/18                                                                                                 | 422/14                                                                                      | 412/18                                                                                             |                                                                                                        |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                             | 콩<br>(두부류)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 닭고기                                                                                                    | 돼지고기                                                                                        | 오리고기                                                                                               | 소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)                                                                            |
|        | 국내산                                                                                          | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 국내산                                                                                                    | 국내산                                                                                         | 국내산                                                                                                | 국내산 (한우)                                                                                               |
|        | 오징어                                                                                          | 고등어                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육<br>가공품                                                                                              | 떡갈비                                                                                         | 두부스테이크                                                                                             | 동그랑땡                                                                                                   |
|        | 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 유발식품을 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다.<br>제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.<br>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.<br>* 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떡볶이요구르트 등)은 알아물 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.<br>* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):<br>①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯 |                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                        |
|        | 배식                                                                                           | * 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 칼기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.<br>* 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 갯은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                        |
|        |                                                                                              | ☞ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.<br>☞ 수급 상황 등에 따라 간수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.<br>☞ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                        |



|        |             |                                                                                                                                   |                                                      |                                                         |                                                           |
|--------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 날짜/요일  |             |                                                                                                                                   |                                                      |                                                         |                                                           |
| 저녁     |             | ※ 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  |             |                                                                                                                                   |                                                      | 1 / 수                                                   | 2 / 목                                                     |
| 저녁     |             |                                                                                                                                   |                                                      | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기장뽕볶음⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑩<br>닭살단호박조림⑤⑥⑩<br>팽이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨      |
| 열량/단백질 |             |                                                                                                                                   |                                                      | 261/13                                                  | 242/15                                                    |
| 날짜/요일  |             |                                                                                                                                   |                                                      | 3 / 금                                                   |                                                           |
| 저녁     |             |                                                                                                                                   |                                                      | 백미밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>가자미찜⑤⑥<br>얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨             |                                                           |
| 열량/단백질 |             |                                                                                                                                   |                                                      | 244/17                                                  |                                                           |
| 날짜/요일  |             | 6 / 월                                                                                                                             | 7 / 화                                                | 8 / 수                                                   | 9 / 목                                                     |
| 저녁     |             | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑪<br>김자반⑤<br>깍두기⑨                                                                                    | 백미밥<br>황태국①⑤⑥<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩<br>아욱무침⑤⑥<br>깍두기⑨         | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>닭살볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨            | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>바삭불고기⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨              |
| 열량/단백질 |             | 241/11                                                                                                                            | 260/16                                               | 253/13                                                  | 243/12                                                    |
| 날짜/요일  |             | 13 / 월                                                                                                                            | 14 / 화                                               | 15 / 수                                                  | 16 / 목                                                    |
| 저녁     |             | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>닭살카레볶음②⑤⑥⑩⑪⑫⑬<br>호박무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                  | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨       | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨          | 백미밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>소고기당면볶음⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨           |
| 열량/단백질 |             | 249/12                                                                                                                            | 245/12                                               | 278/13                                                  | 247/11                                                    |
| 날짜/요일  |             | 20 / 월                                                                                                                            | 21 / 화                                               | 22 / 수                                                  | 23 / 목                                                    |
| 저녁     |             | 백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>돼지고기조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                    | 백미밥<br>달걀팻국①⑤⑥<br>닭살구이⑤⑥<br>명엽채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>소고기당근볶음⑤⑥⑩<br>근대무침⑤⑥<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>치킨커틀렛*소스①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮<br>그린샐러드⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 |             | 249/13                                                                                                                            | 283/19                                               | 244/12                                                  | 284/13                                                    |
| 날짜/요일  |             | 27 / 월                                                                                                                            | 28 / 화                                               | 29 / 수                                                  | 30 / 목                                                    |
| 저녁     |             | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기갯잎볶음⑤⑥⑩<br>배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                      | 백미밥<br>물만둣국①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯<br>간장채볶음⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>닭살테리야기볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨            |
| 열량/단백질 |             | 249/11                                                                                                                            | 270/14                                               | 242/16                                                  | 246/16                                                    |
| 원산지 표시 | 쌀           | 콩                                                                                                                                 | 닭고기                                                  | 돼지고기                                                    | 소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)                               |
|        | (밥, 죽, 누룽지) | (두부류)                                                                                                                             |                                                      |                                                         |                                                           |
|        | 국내산         | 국내산                                                                                                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                     | 국내산 (한우)                                                  |
|        | 국내산         | 국내산                                                                                                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                     | 국내산 (한우)                                                  |
| 알림     | 원산지         | 식육                                                                                                                                | 가공품                                                  | 배추                                                      | 고춧가루                                                      |
|        | 원산지         | 국내산                                                                                                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                     | 국내산                                                       |
|        | 원산지         | 국내산                                                                                                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                     | 국내산                                                       |
|        | 원산지         | 국내산                                                                                                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                     | 국내산                                                       |
| 알림     | 원산지         | * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준재시피를 기준으로 표시하며, 작 급식소 상판에 맞게 수정 가능합니다.                                                                     |                                                      |                                                         |                                                           |
|        | 알레르기        | * 식단의 알레르기 표기는 표준재시피를 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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떡볶이는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.                                                          |                                                      |                                                         |                                                           |
| 알림     | 원산지         | * 알레르기 유발물질(매뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감                      |                                                      |                                                         |                                                           |
|        | 알레르기        | * 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.                                                               |                                                      |                                                         |                                                           |
|        | 배식          | * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찌든 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.                                                                            |                                                      |                                                         |                                                           |
|        |             |                                                                                                                                   |                                                      |                                                         |                                                           |