

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식	이 달의 식재료  " 오이 " 오이는 수분과 칼륨이 풍부해 체내 수분 균형 유지에 도움을 줍니다.		브로콜리죽	잘게자른토마토⑫/우유②	잘게자른수박	우유②
점심			순살닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 배추맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 부추어묵국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 오이소고기볶음⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식			치즈롤빵①②⑥/우유②	꼬마게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 등굴레차	단호박샐러드①②⑤/ 우유②	
영양간백질			509/20	455/19	454/17	352/14

	6	7 소서	8	9	10	11
오전간식	시리얼&우유②	오이스틱/마시는요구르트②	콩나물죽⑤	잘게자른수박	잘게자른파인애플	우유②
점심	쌀밥 단호박국 닭살죽수북음⑤④⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤④⑬ 두부양념구이⑤④ 양배추나물⑤④ 깍두기⑨	돈육파프리카볶음밥⑤⑩ 버섯전골⑤④ 깻잎부침개①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자국⑤④ 새우살계첩볶음⑤④⑨⑫ 아욱나물 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이국 너비야니구이⑤④⑬ 연근볶음⑤④ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 닭살부추국⑤ 배추김치⑨ 사과
오후간식	구운달걀①/매실차	미니우동⑤⑥	스폰지빵①②④/우유②	찐고구마/우유②	치즈고로케①②⑤⑥/우유②	
열량대백질	485/20	377/17	552/20	416/17	523/18	399/16

	13	14	15 초복	16	17 제헌절	18
오전간식	시리얼&우유②	당근스틱/치즈②	새송이버섯죽	갈겨자른수박		우유②
점심	찰쌀밥 달걀탕① 두부청경채볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 잘게썬은사계탕⑮ 가지찜무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기양파국⑤⑥ 쇠고기편애물볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		안매운돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬	꼬마주먹밥⑤/동굴레차	맘모스빵①②④⑥/우유②		찐감자/우유②
	일상도배질	510/20	414/18	590/23		440/16

	20	21	22	23 대서	24	25 중복
오전간식	시리얼&우유②	잘게자른천도복숭아⑪/ 우유②	오미죽	잘게자른참외/치즈②	미숫가루&우유②⑤	우유②
점심	쌀밥 쇠고기당국⑤⑥⑬ 파프리카달걀찜① 오징어실채무침⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 고등어무조림⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑬ 단배춧국⑤⑥ 달걀흑임자무침④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	팽이버섯달걀덮밥 ①⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑥ /옥수수차	채소치즈전①②⑤/ 보리차	소보로빵①②④⑥/ 우유②	냉메밀국수③⑤⑥	수박화채②	
열량·단백질	660/29	438/14	500/20	379/14	513/21	277/10

	27	28	29	30	31	
오전간식	시리얼&우유②	파프리카스틱/ 떠먹는 요구르트②	아욱죽	잘게자른방울토마토②우유②	잘게자른바나나	
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 임연수양념조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	참쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑦⑧ 두부우영볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	
오후간식	편감차/앵두차	로제스파게티②⑤⑥⑫	카스테라①②④/우유②	오이초주먹밥⑩/옥수수차	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량·단백질	470/17	504/17	575/20	505/20	501/19	

원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품				콩		
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	콩비지
			국내산(택 1)										
			☒ 한우										
			☐ 육우										
국내산	국내산	☐ 젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산	
누룽지	고춧가루			오리고기			오징어실채		베이컨				
국내산	국내산			국내산			오징어	원양어선산	돼지고기	국내산			
가공품	너비아니		돈육햄버거스테이크										
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산									

담 당	원 장
이한비	

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
			1	2	3
저녁	이 달의 식재료 " 오이 " 오이는 수분과 칼륨이 풍부해 체내 수분 균형 유지에 도움을 줍니다.		기장밥 열무된장국⑤⑥ 잘게자른오징어콩나물찜 ⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 돈육우거지조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			193/9	219/11	224/13
	6	7 소서	8	9	10
저녁	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기연근찜⑤⑥⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 대구살맑은국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	찹쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 시금치달걀볶음①⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨	쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 돈육안심조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨아욱국 새우살당근볶음⑤⑥⑨ 감자채조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	250/9	222/12	201/9	222/12	211/9
	13	14	15 초복	16	17 제헌절
저녁	쌀밥 쇠고기썩장국⑤⑥⑬ 채나물⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 미역냉국⑤⑥ 두부간벌치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	쌀밥 게살국①⑤⑥⑧ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 수제빙국①⑤⑥ 잘게자른오징어조림⑤⑥⑦ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	246/13	199/8	238/13	326/13	
	20	21	22	23 대서	24
저녁	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 두부어묵볶음⑤⑥ 도라지당근나물 깍두기⑨	쌀밥 달걀찜국① 돈육묵살찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 치커리유자청소스무침 깍두기⑨	찹쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기깻잎조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	212/7	242/9	251/9	278/10	199/8
	27	28	29	30	31
저녁	쌀밥 청경채국⑤⑥ 돈육치즈볶음②⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기들깨국 해물완자전①⑤⑥⑨⑪ 콩나물실파무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 보리새우썩장국⑤⑥⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치양파국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	251/10	204/10	257/8	202/11	214/7

원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시			두부	
			국내산									
			(택 1)									
국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산			국내산	
누룽지	고춧가루	☐ 육우										
국내산	국내산	☐ 젖소										
가공품	치킨너겟		훈제오리		해물완자전							
	닭고기	국내산	오리고기	국내산	오징어	국내산						

새샘어린이집 7월 점심식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식			브로콜리죽	잘게자른토마토⑫/우유②	수박	우유②
점심		이 달의 식재료  " 오이 " 오이는 수분과 칼륨이 풍부해 체내 수분 균형 유지에 도움을 줍니다.	순살달걀비뎀밥⑤⑥⑬ 배추맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 부추어묵국⑤⑥ 안매운돈육추물력⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 오이소고기볶음⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식			치즈롤빵①②⑥/우유②	꼬마게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 동굴레차	단호박샐러드①②⑤/ 우유②	
영양관리백질			713/27	631/26	629/22	472/18

	6	7 소서	8	9	10	11
오전간식	시리얼&우유②	오이스틱/마시는요구르트②	콩나물죽⑤	수박	파인애플	우유②
점심	쌀밥 단호박국 달걀숙주볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤④ 양배추나물⑤④ 깍두기⑨	돈육파프리카볶음밥⑤⑩ 버섯전골⑤⑥ 깻잎부침개①⑤④ 배추김치⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤④⑨⑫ 아욱나물 배추김치⑨	쌀밥 얼갈잇국 너비야니구이⑤⑥④ 연근볶음⑤④ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 달걀부춧국⑮ 배추김치⑨ 사과
오후간식	구운달걀①/매실차	미니우동⑤⑥	스폰지빵①②⑥/우유②	찐 고구마/우유②	치즈고로케①②⑤⑥/우유②	
열량단백질	645/27	533/23	780/27	571/23	734/24	543/22

	13	14	15 초복	16	17 제헌절	18
오전간식	시리얼&우유②	당근스틱/치즈②	새송이버섯죽	수박		우유②
점심	찰쌀밥 달걀탕① 두부청경채볶음⑤④ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤④⑩ 오이게살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 잘게썬 은삼계탕⑤ 가지찜 무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 시래기양파국⑤④ 쇠고기판애플볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		우유② 안매운돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미소장국⑤④ 깍두기⑨ 바나나
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑩	꼬마주먹밥⑤/동굴레차	맘모스빵①②④⑥/우유②	찐감자/우유②		
월평균단백질	682/26	605/25	838/33	607/22		475/17

	20	21	22	23 대서	24	25 중복
오전간식	시리얼&우유②	천도복송아⑪/우유②	오미죽	참외/치즈②	미숫가루&우유②⑤	우유②
점심	쌀밥 쇠고기당국⑤⑥⑬ 파프리카달걀찜① 오징어실채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 고등어무조림⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑬ 단배춧국⑤⑥ 닭살흑미자무침④⑤⑥⑬ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침⑤④ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	팽이버섯달걀찜밥 ①⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤④ 배추김치⑨ 키위
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑥ /옥수수차	채소치즈전①②⑤/보리차	소보로빵①②④⑥/ 우유②	냉매밀국수③⑤⑥	수박화채②	
열량·단백질	843/37	584/20	699/28	551/20	689/28	357/13

	27	28	29	30	31	
오전간식	시리얼&우유②	파프리카스틱/ 떠먹는 요구르트②	아욱죽	잘게 잘린 콩나물 토핑 우유②	바나나	
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 임연수양념조림⑤⑥ 시래기볶음⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 두부된장국⑤④ 쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑦	달걀카레라이스⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	찹쌀밥 안매운 짬뽕국⑤⑦⑱ 두부우영볶음⑤④ 근대무침⑤④ 배추김치⑦	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤④⑩ 청경채나물 깍두기⑨	
오후간식	찐감자/양두차	로제스파게티②⑤⑥⑫	카스테라①②④/우유②	오이초추먹밥⑩/옥수수차	미니핫도그①②④⑩/우유②	
영양관리백질	622/22	650/22	815/28/	707/27	702/26	

원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품				콩					
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	콩비지				
			국내산(택 1)														
	국내산	국내산	☒ 한우					국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우						오리고기			오징어실채		베이컨			
국내산	국내산	☐ 젖소	국내산			오징어	원양어선산		돼지고기	국내산							
가공품	너비아니		돈육햄버거스테이크														
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산													

새샘어린이집 7월 저녁식단표

담당	원장
이한비	

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
			1	2	3
저녁			기장밥 열무된장국⑤⑥ 잘게자른오징어콩나물찜⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 돈육우거지조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			298/13	338/17	354/21
	6	7 소서	8	9	10
저녁	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기연근찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 대구살맑은국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	찰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 시금치달걀볶음①⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨	쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 돈육안심조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨아욱국 새우살당근볶음⑤⑥⑨ 감자채조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	358/14	341/18	309/13	342/18	324/14
	13	14	15 초복	16	17 제헌절
저녁	쌀밥 쇠고기숙갓국⑤⑥⑩ 채나물⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 미역냉국⑤⑥ 두부잔멸치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	쌀밥 게살국①⑤⑥⑧ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 수제빔국①⑤⑥ 잘게자른오징어조림⑤⑥⑦ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	378/19	307/12	366/20	502/19	
	20	21	22	23 대서	24
저녁	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 두부어묵볶음⑤⑥ 도라지당근나물 깍두기⑨	쌀밥 달걀찜국① 돈육목살찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 치커리유자청소스무침 깍두기⑨	찰쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기깻잎조림⑤⑥⑩ 숙주무침 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	326/10	373/14	386/14	427/15	306/13
	27	28	29	30	31
저녁	쌀밥 청경채국⑤⑥ 돈육치즈볶음②⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기들깨국 해물완자전①⑤⑥⑨⑦ 콩나물실파무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 보리새우숙갓국⑤⑥⑨ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치양파국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	331/16	314/15	395/12	312/17	329/11

원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품				콩		
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시			두부		
			국내산 (택 1)										
	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산			국내산	
	누룽지	고춧가루	☐ 육우										
	국내산	국내산	☐ 젓소										
가공품	치킨너겟		훈제오리		해물완자전								
	닭고기	국내산	오리고기	국내산	오징어	국내산							