

(만 1~5세)

7월 영유아식

(알레르기번호 표시)

★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
★식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	1★저염DAY	2	3
점 심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	당근스틱&(떠먹는요구르트②) 오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ (유부장국⑤⑥) 불어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+키위) 구운식빵①②⑤⑥&매실차	양배추김가루죽⑤⑥ 흑미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑦ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토소스파스타②③⑥⑦⑧⑨⑩	바나나 꼬마김밥①⑤⑥⑩ 꼬치어묵탕⑤⑥⑦ 떡볶이⑤⑥⑩ 단무지⑩ 수박 쿠키①②⑤⑥&쥬스
오후간식	충양당단백질	충양당단백질	충양당단백질	충양당단백질	충양당단백질
총영양량	625/22.8	606.4/24.1	636.6/23.3	504.1/26.3	815/29.5
날짜	13	14	15	16	17
오전간식	수박	게살죽①⑤⑥⑧	★(저당)사리얼⑤⑥&우유②	키위&우유②	팬이버섯죽
점 심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ (미역오이냉국⑤⑥) 돼지고기수육⑩(+사인머스켓) 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ (★닭살카레조림⑤⑥⑩) 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	자장면⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	삶은달걀①⑧&우유차	파프리카잡채⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②
총영양량	625/22.8	606.4/24.1	648.3/28.8	437.1/18.7	680.9/27.3
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	멜론 &우유②	누룽지죽	떠먹는요구르트②	샤인머스켓&우유②	 제헌절
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리무릎⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 단무지 ⑩	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	온유전③&양파⑤⑥⑧&사과차	간장비빔만두①⑤⑥⑩	치즈롤빵①②⑥&매실차⑩	약밥⑤⑥&우유②	
총영양량	428.9/17.7	721.4/25.6	625.3/27.2	538.7/27.7	
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	복숭아⑩	(★달걀양파죽①)	배나나	★(저당)사리얼⑤⑥&우유②	숙주죽⑤⑥
점 심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 건파래자반 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 탕수육/소스 ①⑥⑩⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&우유②	생일케이크①②⑥&우유②	냉메밀국수③⑤⑥	찐산나물①②⑤⑥⑧&우유②
총영양량	481.2/19	649.6/27.5	664.1/21.6	594.7/29.5	618.2/25
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	복숭아⑩&우유②	참살파프리카죽⑤⑥
점 심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ (★목살구이⑩) 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기⑤⑥⑩(+당근⑩) 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마카롱①②⑥⑩&우유②	수박&우유②	파운드케이크①②⑥⑧&보리차	버섯크림리조토②	찐고구마&옥수수차
총영양량	494/21.5	556.9/25	623.3/26.2	631/24.1	688.3/16.9

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※알러지반응은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	소시지	베이컨	계란	멸치	두부	콩나물	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	깍두기	심치
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산