

초록꿈어린이집 7월 식단표 (1-2세 죽식형)

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		닭살죽 ^⑤	저염DAY 잔멸치죽 /치즈 ^②	콩나물죽 ^⑤ /참외	흰우유 ^②
중식			렌틸콩밥 건새우맑은국 ^⑨ 소고기바베큐폭창 ^{⑤⑥⑫⑬} 들깨겉임양파볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	NEW 멕시칸라이스 ^{⑤⑥⑫} (송농) 소세지구이 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} 양배추샐러드 ^{①⑤} 저당액상요구르트 ^② 백김치 ^⑨	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑩⑮} 미역줄기맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨	잔치국수 ^{①⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 백김치 ^⑨
오후간식			찐감자 /흰우유 ^②	닭살동치미물국수 ^{⑥⑨⑮}	빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질			528/20	486/20	518/21	346/12
원산지	※ ^⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		닭:국내산 소:국내산(한우)	소세지:돼지(국내산) 닭:국내산	돼지:국내산	-
	6	7	8	9	10	11
오전간식	소고기무죽 ^{⑤⑥⑬}	옥수수죽	복어누룽지죽	새우살김치죽 ^⑨ /치즈 ^②	근대죽 /수박	흰우유 ^②
중식	기장밥 콩나물(생)국 ^⑤ 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮⑯} 청경채나물 백김치 ^⑨	수수밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑧} 채소달걀찜 ^① 우렁조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 복엇국 돈육겉절이 ^{①⑤⑥⑩} 가지된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 순두부백탕 ^⑤ 새우살케첩조림 ^{⑤⑥⑨⑫} 브로콜리무침 백김치 ^⑨	참치채소비빔밥 ^{⑤⑥} 맑은유부국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 백김치 ^⑨
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	자두 /호상요구르트 ^②	찐옥수수 /흰우유 ^②	푸실리샐러드 ^{⑤⑥} /둥굴레차	빵류(머핀 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	497/25	422/17	470/20	462/24	517/24	353/15
원산지	소:국내산(한우) 닭:국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	-	돼지:국내산	순두부(콩):국내산	참치캔(다랑어):원양산
	13	14	15 초복	저염DAY 16 <농산물안전의날>	17	18
오전간식	당근양파죽	연두부죽 ^⑤	게살달걀죽 ^{①⑤⑥⑧}	얼갈이죽 /치즈 ^②	 제헌절	흰우유 ^②
중식	기장밥 다시마감장국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 돈육매직구이 ^{⑤⑥⑩⑮} 상추나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 누룽지순살삼계탕 ^⑮ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 오이탕양이 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	소고기버섯덮밥 ^{⑤⑥⑬} (미소장국 ^{⑤⑥}) 맛살채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 건파래자반 저당액상요구르트 ^② 백김치 ^⑨		해물채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑯⑰} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(과일) 백김치 ^⑨
오후간식	애호박파스타 ^{⑤⑥⑨⑩} /흰우유 ^②	복숭아 ^⑪ /호상요구르트 ^②	찐고구마 /흰우유 ^②	바나나팬케이크 ^{①②⑤⑥} /둥굴레차		
열량/단백질	522/20	407/17	490/17	429/16		316/14
원산지	베이컨(돼지):국내산	연두부(콩):국내산 돼지:국내산	닭:국내산 연두부(콩):국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산		해물(오징어):국내산
	20 <농산물안전의날>	21	22	23	24	25 중복
오전간식	미역무죽 ^{⑤⑥}	청경채죽	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	양배추된장죽 ^{⑤⑥} /치즈 ^②	건새우애호박죽 ^⑨ /샤인머스켓	흰우유 ^②
중식	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부카레볶음 ^{⑤⑥⑮} 파프리카복숭아무침 ^{⑤⑥⑪} 백김치 ^⑨	수수밥 미역(생)국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스조림 ^{②⑮} 들깨무나물 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 삼치살데리야끼구이 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑰} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 맑은양배추국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물찜 ^{⑤⑥⑩⑰} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥} 된장찌개 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 백김치 ^⑨
오후간식	NEW 햄버거(떡갈비버거) ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮} /흰우유 ^②	블루베리 /호상요구르트 ^②	찐감자 /흰우유 ^②	두부동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} /둥굴레차	빵류(우유식빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	529/22	421/20	491/24	428/20	513/23	358/13
원산지	두부(콩):국내산 떡갈비:돼지(국내산)	닭:국내산	소:국내산(한우)	소:국내산(한우) 두부동그랑땡:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산
	27	28	29	저염DAY 30	31	
오전간식	두부채소죽 ^⑤	김가루참쌀죽	부추된장죽 ^{⑤⑥}	브로콜리죽 /치즈 ^②	누룽지죽 /천도복숭아 ^⑪	 7월 미왕미식왕 월드컵(멕시코,미국,캐나다)
중식	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 건새우애호박나물 ^{⑤⑥⑨} 백김치 ^⑨	수수밥 시금치국 두부까스&소스 ^{①⑤⑥} 콘샐러드 ^{①⑤} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 버섯당면국 소고기당근조림 ^{⑤⑥⑬} 김구이 백김치 ^⑨	훈제오리부추볶음밥 ^{⑤⑥⑰} (송농) 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 오이무침 ^{⑤⑥} 저당액상요구르트 ^② 백김치 ^⑨	차조밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 백김치 ^⑨	
오후간식	수박우유화채 ^②	파인애플 /호상요구르트 ^②	찐단호박 /흰우유 ^②	유부주먹밥 ^⑤ /둥굴레차	빵류(도넛 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	436/19	440/17	460/18	426/22	497/20	
원산지	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	오리:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	

초록꿈어린이집 7월 식단표 (3-5세 죽식형)

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		닭살죽 ^⑤	잔멸치죽 /치즈 ^②	콩나물죽 ^⑤ /참외	흰우유 ^②
중식			렌틸콩밥 건새우맑은국 ^⑨ 소고기바베큐폭창 ^{⑤⑥⑫⑬} 들깨겉잎양파볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	NEW 멕시코칸라이스 ^{⑤⑥⑫} (송송) 소세지구이 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} 양배추샐러드 ^{①⑤} 저당액상요구르트 ^② 깍두기 ^⑨	차조밥 맑은근대국 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑩⑮} 미역줄기맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 ^⑨	잔치국수 ^{①⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식			찐감자 /흰우유 ^②	닭살동치미물국수 ^{⑥⑨⑮}	빵류(카스테라) ①②⑤⑥/흰우유 ^②	
열량/단백질			747/28	721/29	724/28	468/16
원산지	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		닭:국내산 소:국내산(한우)	소세지:돼지(국내산) 닭:국내산	돼지:국내산	-
	6	7	8	9	10	11
오전간식	소고기무죽 ^{⑤⑥⑬}	옥수수죽	복어누룽지죽	새우살김치죽 ^⑨ /치즈 ^②	근대죽 /수박	흰우유 ^②
중식	기장밥 콩나물(생)국 ^⑤ 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮⑯} 청경채나물 깍두기 ^⑨	수수밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥⑧} 채소달걀찜 ^① 우렁조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 복엇국 돈육겉잎전 ^{①⑤⑥⑩} 가지된장무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 순두부백탕 ^⑤ 새우살겉조림 ^{⑤⑥⑨⑫} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨	참치채소비빔밥 ^{⑤⑥} 맑은유부국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 깍두기 ^⑨
오후간식	물만두 ^{⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	자두 /호상요구르트 ^②	찐옥수수 /흰우유 ^②	푸실리샐러드 ^{⑤⑥} /동굴레차	빵류(머핀 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	700/36	612/24	659/29	684/36	672/32	451/20
원산지	소:국내산(한우) 닭:국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	-	돼지:국내산	순두부(콩):국내산	참치캔(다랑어):원양산
	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	당근양파죽	연두부죽 ^⑤	계살달걀죽 ^{①⑤⑥⑧}	얼갈이죽 /치즈 ^②	 제헌절	흰우유 ^②
중식	기장밥 다시마감자국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 돈육맥적구이 ^{⑤⑥⑩} 상추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 누룽지순살삼계탕 ^⑮ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 오이당양이 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기버섯덮밥 ^{⑤⑥⑬} (미소장국 ^{⑤⑥}) 맛살채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 건파래자반 저당액상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨		해물채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑫⑮} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식	애호박파스타 ^{⑤⑥⑨⑩} /흰우유 ^②	복숭아 ^⑪ /호상요구르트 ^②	찐고구마 /흰우유 ^②	바나나팬케이크 ^{①②⑤⑥} /동굴레차		
열량/단백질	738/29	587/25	689/23	633/23		422/19
원산지	베이컨(돼지):국내산	연두부(콩):국내산 돼지:국내산	닭:국내산 연두부(콩):국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산		해물(오징어):국내산
	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	미역무죽 ^{⑤⑥}	청경채죽	소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	양배추된장죽 ^{⑤⑥} /치즈 ^②	건새우애호박죽 ^⑨ /샤인머스켓	흰우유 ^②
중식	NEW 기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 두부카레볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카복숭아무침 ^{⑤⑥⑪} 깍두기 ^⑨	수수밥 미역(생)국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스조림 ^{②⑮} 들깨무나물 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 삼치살데리야끼구이 ^{⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑮} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑮} 깍두기 ^⑨ 배추김치 ^⑨	차조밥 맑은양배추국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물찜 ^{⑤⑥⑩⑮} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥} 된장찌개 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 배추김치 ^⑨
오후간식	햄버거(떡갈비버거) ①②⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유 ^②	블루베리 /호상요구르트 ^②	찐감자 /흰우유 ^②	두부동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} /동굴레차	빵류(핑빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	756/31	610/29	690/35	631/29	690/30	458/17
원산지	두부(콩):국내산 떡갈비:돼지(국내산)	닭:국내산	소:국내산(한우)	소:국내산(한우) 두부동그랑땡:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산
	27	28	29	30	31	
오전간식	두부채소죽 ^⑤	김가루찜쌀죽	부추된장죽 ^{⑤⑥}	브로콜리죽 /치즈 ^②	누룽지죽 /천도복숭아 ^⑪	 7월 위왕미식회 월드컵(멕시코,미국,캐나다)
중식	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 건새우애호박나물 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨	수수밥 시금치국 두부까스&소스 ^{①⑤⑥} 콘샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	렌틸콩밥 버섯당면국 소고기당근조림 ^{⑤⑥⑮} 김구이 배추김치 ^⑨	훈제오리부추볶음밥 ^{⑤⑥⑮} (송송) 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 오이무침 ^{⑤⑥} 저당액상요구르트 ^② 깍두기 ^⑨	차조밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물 배추김치 ^⑨	
오후간식	수박우유화채 ^②	파인애플 /호상요구르트 ^②	찐단호박 /흰우유 ^②	유부주먹밥 ^⑤ /동굴레차	빵류(도넛 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	598/26	640/24	642/25	629/32	700/28	
원산지	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	오리:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	

초록꿈어린이집 7월 식단표 (1-2세 저녁)

	월	화	수	목	금										
			1	2	3										
석식	<원산지 일괄 표시> <table><tr><td colspan="2">쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)</td></tr><tr><td>밥·죽·누룽지:</td><td>국내산</td></tr><tr><td colspan="2">김치</td></tr><tr><td>배추:</td><td>국내산</td><td>고춧가루:</td><td>국내산</td></tr></table> ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)		밥·죽·누룽지:	국내산	김치		배추:	국내산	고춧가루:	국내산	메추리알짜장덮밥 ^{①⑤⑥} 맑은유부국 ^{⑤⑥} 파프리카무침 백김치 ^⑨	백미밥 맑은미역국 ^{⑤⑥} 깻잎소고기전 ^{①⑤⑥⑩} 근대나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 토마토소스닭살조림 ^{⑫⑮} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨
			쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)												
			밥·죽·누룽지:	국내산											
			김치												
배추:	국내산	고춧가루:	국내산												
저당액상요구르트 ^②	과일	빵류 ^{①②⑤⑥}													
256/8	325/12	304/17													
원산지	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴·복, 홍합 포함)⑲잣 ※⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		-	소:국내산(한우)	닭:국내산										
	6	7	8	9	10										
석식	기장밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육찜쌀구이 ^{⑤⑥⑩} 무나물 백김치 ^⑨	수수밥 맑은청경채국 ^⑤ 어묵채소볶음 ^{⑤⑥⑧} 콘샐러드 ^{①⑤} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 두부양파국 ^{⑤⑨} 소고기데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩} 김구이 백김치 ^⑨	우영채소볶음밥 ^{⑤⑥} 달걀국 ^{①⑤⑥} 새우살브로콜리볶음 ^{⑤⑨} 백김치 ^⑨	차조밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 상추무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨										
석식간식	호상요구르트 ^②	흰우유 ^②	저당액상요구르트 ^②	과일	빵류 ^{①②⑤⑥}										
열량/단백질	341/17	362/14	343/13	253/11	339/11										
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 소:국내산(한우)	-	두부(콩):국내산 돼지:국내산										
	13	14	15	16	17										
석식	마파순두부덮밥 ^{⑤⑥} 우동장국 ^{⑤⑥} 부추나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 맑은근대국 메추리알케첩볶음 ^{①⑤⑥⑫} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 맑은돈육김치국 ^{⑤⑥⑨⑩} 맛살부침 ^{①⑤⑥⑧} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 연두부국 ^{⑤⑨} 닭살오이볶음 ^{⑤⑥⑮} 버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	 제헌절										
석식간식	호상요구르트 ^②	흰우유 ^②	저당액상요구르트 ^②	과일											
열량/단백질	232/9	341/15	300/12	291/15											
원산지	순두부(콩):국내산	-	돼지:국내산	연두부(콩):국내산 닭:국내산											
	20	21	22	23	24										
석식	기장밥 유부국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑯} 미역무침 백김치 ^⑨	가지달걀볶음밥 ^{①⑤⑥} 건설우맑은국 ^⑨ 얼갈이된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 무채국 안매운닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 청경채나물 백김치 ^⑨	백미밥 콩나물국 ^⑤ 삼치살조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨	차조밥 어묵국 ^{⑤⑥⑧} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 토마토샐러드 ^{①⑤⑥⑫} 백김치 ^⑨										
석식간식	호상요구르트 ^②	흰우유 ^②	저당액상요구르트 ^②	과일	빵류 ^{①②⑤⑥}										
열량/단백질	333/16	299/11	288/14	283/14	329/12										
원산지	소:국내산(한우)	-	닭:국내산	-	두부(콩):국내산										
	27	28	29	30	31										
석식	돈육불고기비빔밥 ^{⑤⑥⑩} 온(냉)도토리묵국 ^{⑤⑥⑨} 양배추나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 맑은애호박국 ^⑨ 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	렌틸콩밥 참치찌개 ^{⑤⑥} 두부구이&양념장 ^{⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 물만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 소고기버섯잡채 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리샐러드 ^{①⑤} 백김치 ^⑨	차조밥 부추국 ^{⑤⑥⑨} 훈제오리김치찜 ^⑨ 오이들깨볶음 백김치 ^⑨										
석식간식	호상요구르트 ^②	흰우유 ^②	저당액상요구르트 ^②	과일	빵류 ^{①②⑤⑥}										
열량/단백질	289/13	339/15	307/14	355/11	306/14										
원산지	돼지:국내산	-	참치캔(다랑어):원양산 두부(콩):국내산	소:국내산	오리:국내산										

초록꿈어린이집 7월 식단표 (3-5세 저녁)

	월	화	수	목	금	
			1	2	3	
석식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		메추리알짜장덮밥①⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 깻잎소고기전①⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑫⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
			저당액상요구르트②	과일	빵류①②⑤⑥	
			열량/단백질	366/12	500/19	468/26
			원산지	- 소:국내산(한우)		닭:국내산
		6	7	8	9	10
석식	기장밥 감자된장국⑤⑥ 돈육찜쌀구이⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	수수밥 맑은청경채국⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	렌틸콩밥 두부양파국⑤⑨ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	우영채소볶음밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	과일	빵류①②⑤⑥	
열량/단백질	464/24	492/19	499/19	390/17	519/17	
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 소:국내산(한우)	-	두부(콩):국내산 돼지:국내산	
		13	14	15	16	17
석식	마파순두부덮밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은근대국 메추리알게첩볶음①⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 맑은돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 맛살부침①⑤⑥⑧ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 연두부국⑤⑨ 닭살오이볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	 제한질	
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	과일		
열량/단백질	319/12	460/20	433/18	448/23		
원산지	순두부(콩):국내산	-	돼지:국내산	연두부(콩):국내산 닭:국내산		
		20	21	22	23	24
석식	기장밥 유부국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 미역무침 배추김치⑨	가지달걀볶음밥①⑤⑥ 견새우맑은국⑨ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 무채국 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥⑧ 두부양념조림⑤⑥ 토마토샐러드①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	과일	빵류①②⑤⑥	
열량/단백질	475/23	396/15	416/22	435/21	506/19	
원산지	소:국내산(한우)	-	닭:국내산	-	두부(콩):국내산	
		27	28	29	30	31
석식	돈육불고기비빔밥⑤⑥⑩ 온(냉)도토리묵국⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은애호박국⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 참치찌개⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 소고기버섯잡채⑤⑥⑬ 브로콜리샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 부추국⑤⑥⑨ 훈제오리김치찜⑨ 오이들깨볶음 깍두기⑨	
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	과일	빵류①②⑤⑥	
열량/단백질	407/19	457/20	444/20	545/17	471/22	
원산지	돼지:국내산	-	참치캔(다랑어):원양산 두부(콩):국내산	소:국내산	오리:국내산	