

발행처 : 영양지원팀

 만1-2세 간식죽식형

7월 식단표



野寺人烟少

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

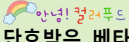


파크푸르지오 어린이집

 **안녕! 컬러푸드 :** [7월 **노란색 단호박**] 신메뉴 : **단호박쉐이크**
 단호박은 베타카로틴이 풍부해 아이들의 면역력 증진과 눈 건강에 도움이 돼요.
 → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 7월 :  달걀**단호박**조림
삼삼데이 : [7월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 '저염의 날' - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)
 ※ **팻** 주스류 제공시 당 함량이 적은 카식으로 제공 ※ **팻** 찜고구마 등의 카식은 잘게 토막 내고 **마르지 않은** 상태로 **마실 것과 함께** 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 **맹지** 양에 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	콩국수	고등어	오징어	명태 (코다리·통태)	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	
	*식고기 국산은 한우육류 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	미트볼[7일]		치킨까스[21일]				
	국내산 한우		국내산	국내산	—			국내산 돼지		국내산 닭				
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합), 19.참치 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하였습니다.														

발행처 : 영양지원팀

일자	※ 7월 제철 식재료 안내			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)						
오전간식	과일 : 수박, 복숭아, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 파프리카, 근대 애호박, 단호박, 옥수수 해산물 : 오징어, 다시마			모듬채소죽	고구마죽	순두부양파죽5	♥						
점심				백미밥 달걀찜국1 두부데리야찌조림5.6.15.18 애호박볶음5.6 배추김치9	닭살채소볶음밥5.6.15 근대된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	차조밥 배추맑은국5.6 소불고기5.6.16 고구마순나물5.6 깍두기9							
오후간식	※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			바나나+우유2	물만두5.6.10+요거트2	당근스틱+요거트2							
열량/단백질				602/21	660/21	630/22							
일자	6(월)	7(화)		8(수)	9(목)	10(금)	11(토)						
오전간식	닭살오이죽15	참쌀채소죽		치즈감자죽2	애호박죽	들깨배추죽	♥						
점심	백미밥 어묵국5.6 돈육장조림5.6.10 열무나물5.6 배추김치9	흑미밥 들깨된장국5.6 미트볼파프리카볶음5.6.10.16 버섯조림5.6 배추김치9		백미밥 순두부백탕5.6 채소달걀말이1.5 배추된장나물5.6 깍두기9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 소고기당면국5.6.16 무생채 배추김치9	기장밥 미소장국5.6 닭살굴소스조림5.6.15.18 오이볶음5.6 배추김치9							
오후간식	수박	셰이크2		사과+우유2	단팥빵1.2.6+우유2	찐고구마+우유2							
열량/단백질	605/23	595/20		616/21	604/18	595/22							
일자	13(월)	14(화)		15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)						
오전간식	달걀양배추죽1	모듬버섯죽		소고기양파죽16	브로콜리죽	 제헌절 우리나라의 법이 만들어진 날이에요	♥						
점심	백미밥 얼갈이된장국5.6 소고기버섯볶음5.6.16 브로콜리참깨무침1.5.6 배추김치9	수수밥 콩나물국5.6 돈육삼각장조림5.6.10 감자당근볶음5.6 배추김치9		백미밥 순살삼계탕15 카레두부부침25.6.12.15.16.18 김자반5 배추김치9	돈육파인애플볶음밥5.6.10 미역장국5.6 느타리버섯나물5.6 깍두기9								
오후간식	수박	로세스파게티25.6.12.15.16.18		배+우유2	씨리얼5.6+우유2								
열량/단백질	584/20	611/22		645/27	650/25								
일자	20(월)	21(화)		22(수)	23(목)	24(금) 생일식단	25(토) 중복						
오전간식	두부채소죽5	흑미영양죽		달걀당근죽1	감가루채소죽	바나나	♥						
점심	백미밥 애호박된장국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 견파래무침5.6 배추김치9	참쌀밥 감자맑은국5.6 치킨까스1.5.6.15+소스1.5 양배추굴솜롤1.5 배추김치9		백미밥 다시마된장국5.6 소고기채소찜5.6.16 콩나물무침5 깍두기9	두부청경채덮밥5.6.18 팽이버섯우동국5.6 어묵당근볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 오색잡채5.6 배추김치9							
오후간식	수박	수박화채2		참외+우유2	소보로빵1.2.6+우유2	케익1.2.5.6+베도라지주스							
열량/단백질	591/21	658/26		602/22	631/24	644/18							
일자	27(월)	28(화)		29(수)	30(목)	31(금) 삼삼데이	※ 레시피 바로가기  레시피						
오전간식	타락죽2	팽이버섯죽		미역죽	단호박죽	소고기무죽16							
점심	백미밥 미역국5.6 돈육꼭창5.6.10.12 숙주맛살무침1.5.6.8 배추김치9	흑미밥 유부된장국5.6 닭살단호박조림5.6.15 김구이 깍두기9		백미밥 들깨뚝국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 가지나물5.6 배추김치9	달걀채소볶음밥1.5.6 배추된장국5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	기장밥 삼색수제비국5.6 두부스테이크5+소스5.6.12.16 아오리파프리카샐러드5.6 배추김치9							
오후간식	바나나	콩국수5.6		복숭아+우유2	쌀과자5.6+우유2	오이스틱+치즈2							
열량/단백질	594/19	650/29		615/17	598/21	624/21							
 : [7월 노란색 단호박] 신메뉴 : 단호박쉐이크 단호박은 베타카로틴이 풍부해 아이들의 면역력 증진과 눈 건강에 도움이 돼요. → 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 7월 : 단호박쉐이크 ② 28일 : 닭살단호박조림 삼삼데이 : [7월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 뱃 주스를 제공시 당 함량이 적은 카식으로 제공 ※ 뱃 찢고구마 등의 카식은 작게 토막 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 작게 잘라 맵지 않게 제공													
원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			수산물			다랑어			
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	콩국수	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-
	*식고기 국수는 한우유정수 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식용기공품/수신기공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)	미트볼[7일]		치킨까스[21일]		
	국내산 한												