

영아 7월 혼합형 식단표 (1~2세)

요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)
오전간식			오렌지, 플레인요거트②	녹두죽⑤	자두, 치즈②⑤
중식			백미밥 열무된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥 달걀당면국① 훈제오리볶음②⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 표고버섯장국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 꼬들무무침
오후간식			치즈주먹밥②⑤	찐감자, 우유②	야채전⑤⑥
열량/단백질	441/18	468/24	417/27	462/18	351/12
요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	수박, 치즈②⑤	근대된장죽⑤⑥	샤인머스켓, 플레인요거트②	무죽	사과, 치즈②⑤
중식	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀찜국①⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부강장⑤⑥⑫ 애호박나물⑨ 백김치⑨	가지볶음밥⑤⑥⑨ 도토리묵국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑩ 달걀프리카타①⑤⑫ 미역초무침 백김치⑨	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살냉채①⑤⑫ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥	으깬옥수수, 우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑬	메밀전병③⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마
열량/단백질	410/18	442/16	352/17	388/16	437/20
요일	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
오전간식	수박, 치즈②⑤	누룽지죽	천도복숭아⑪, 플레인요거트②	당근죽	
중식	백미밥 호박알된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 우렁조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 닭다리살스테이크⑤⑫ 참외양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 북어미역국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	팝콘치킨①⑤⑥⑬	찐감자, 우유②	슈크림빵①②⑤⑥	바나나롤②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	388/22	414/17	421/13	448/22	
요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금) 중복
오전간식	수박, 치즈②⑤	흑임자죽	멜론, 플레인요거트②	새우살부추죽⑨	복숭아⑪, 치즈②⑤
중식	백미밥 애호박새우젓국⑨ 너비야니구이⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 참치전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	콩국수⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 감자채전⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧⑫ 열무김치	현미밥 고사리들깨국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 삼계탕⑤ 두부조림⑤⑥ 노각무침 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	수박우유화채②⑫	단호박찜, 우유②
열량/단백질	407/17	464/16	520/24	371/16	422/21
요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	자두, 치즈②⑤	연두부죽⑤	씨없는포도, 플레인요거트②	애호박죽	바나나, 치즈②⑤
중식	백미밥 조갯살맑은국⑫ 치킨까스①⑤⑥⑫⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 두부김볶음⑤⑥ 오이무침 백김치	백미밥 백김치찌개⑤⑥⑨⑫ 돈육복쌈⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 동그랑땡전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 콩나물국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식	토마토펜네파스타⑤⑥⑫	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	으깬옥수수	시리얼요거트범벅②⑤⑥⑭	롤케이크①②⑤⑥
열량/단백질	457/23	480/17	348/16	450/19	386/18

* '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

* 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

* 위 식단은 이천시어린이사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 6. 24. 영양사: 김지영



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부류,콩국수,콩비지)		배추김치		소고기 (한우/젓소/육우)		돼지고기		닭고기		오리고기	
					배추	고춧가루								
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산/한우		국내산		국내산		국내산	
	수산물						식육·어육가공품							
	명태	갈치	오징어	다랑어(참치)	훈제오리	탕수육	팝콘치킨	너비아니	치킨까스	오징어링				
알레르기 유발식품	러시아산	국내산	외국산	원양산	오리: 국내산	돼지: 국내산	닭: 국내산	소: 국내산	닭: 국내산	오징어: 외국산				
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.													

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기

⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.