

한솔어린이보육재단		행복하게 살아갈 함께하는 어린이		7월 식단 및 간식표	SUMMER	작성자: 현대자동차 남양연구소 어린이집 이진영 영양사	
구분	월	화	수	목	금		
오전간식			오징어콩나물국밥⑪/아몬드브리즈/ 사과	고구마브로콜리섬유밥/수박/ 흰우유②	소고기채소죽⑬/치즈②/ 씨없는적포도		
점심			귀리밥	기장밥	흑미밥		
			동태죽갓국⑤	채소계란국①	콩가루배추국⑤		
			등심돈까스⑤⑥⑧& 2~5세: 돈까스소스②	돼지고기두루치기⑩⑪	닭살데리야끼조림⑥		
			과일요거트샐러드②	양배추쌈&두부쌈장	참외오이무침 (참외&오이볶음)		
			깍두기⑨/백김치⑨	오이소박이⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨		
열량/단백질			270/10 387/14	445/18 637/26	388/20 543/29		
오후간식 1			허니버터감자구이②⑤ (편감자)/딸기라떼②(흰우유②)	바나나시리얼조청범벅② (바나나&고구마범벅②)/보리차	단호박김치 (0~2세: 단호박치즈볼②)/ 액티비아 마시는 플레인②		
오후간식 2				돈육채소볶음밥⑨/두유②⑤	닭살채소볶음밥⑨/두유②⑤		
오전간식	6	7: 3~5세 오산누리랜드 현장학습	8: 생일파티	9	10: 물놀이/ 특별식		
오전간식	전복채소죽⑬/파인애플/흰우유②	돈육애호박섬유밥⑨/ 플무원특등급국산콩두유②⑤/참외	잔치국수⑨/아몬드브리즈/ 배	소고기시금치섬유밥⑬/수박/ 흰우유②	근대채소죽⑤/치즈②/ 멜론		
점심	차조밥	현미밥	흰쌀밥	홍콩쌀밥	후리가케섬유밥		
	맑은열무국	청국장찌개⑤	소고기미역국⑬	맑은콩나물국⑤	토마토소스파게티⑤⑥⑧		
	소고기장떡볶이⑤⑬	아귀살조림	돼지갈비찜⑩	돈육곤약조림⑩	어니언크림스프②		
	팽이버섯파프리카볶음⑤	비타나물무침	삼색나물무침⑤(삼색나물볶음)⑤	도토리묵무침⑤	돈육등갈비볶음⑩⑪ &양송이아스파라거스볶음		
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	비트무피클 &3~5세: 자일로스양고추스		
열량/단백질	396/13 566/19	476/19 680/27	402/17 574/18	473/18 675/26	464/18 663/25		
오후간식 1	또띠아고로곤잘파파②⑥ (육수수제식감자범벅②) /바이오무가당요플레②	치킨라리아케①⑤⑥ &2~5세: 머스타드소스①③ (달걀파프리카볶음⑤) /흰우유②	0세:샐러드케이크②⑤ /1세:샐러드케이크 ①②⑤⑥⑧ /2~5세:밀케이크 ①②⑥ 모듬과일/바나나, 오렌지, 파인애플	수제모닝빵버거⑥⑪⑬ (볶은수제모닝빵버거⑥⑪⑬) 결명자차	치즈감자범벅② 2~5세:보로로치즈케이크①②⑥ /액티비아 마시는 플레인②		
오후간식 2	소고기파프리카볶음밥⑬/두유②⑤	후리가케비타나물무침/두유②⑤	돈육채소볶음밥⑨/두유②⑤	단호박채소볶음밥/두유②⑤	근대갈비루볶음밥/두유②⑤		
오전간식	13	14(국 없는 날)	15: 부모교육/ 초복	16: 3~5세 도서관연계 요리활동	17 재현절 휴원		
오전간식	단호박채소죽/바나나/흰우유②	달걀파프리카섬유밥⑨/사과 /두유②⑤	소고기무국밥⑬/오렌지/ 아몬드브리즈	전복채소섬유밥⑬/수박/흰우유②			
점심	강황찰쌀밥	녹두밥⑤(흰쌀밥)	찰보리밥	수수찰밥			
	열갈이된장국	삼치살무침	새송이버섯달다리아삼계탕①⑥ (새송이버섯달감탕①⑥)	어린이육개장⑬			
	소고기불고기⑬	돈육가지볶음⑥	단호박육수수전⑥	훈제오리부추찜			
	참나물무침 (참나물볶음)	시금치나물무침 (시금치나물볶음)	미역양파조무침 (숙주나물무침)	분홍색, 흰색쌈무			
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	알타리김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨			
열량/단백질	385/14 550/20	432/15 617/21	471/21 673/30	413/16 590/23			
오후간식 1	김밥채소볶음밥⑬ /바이오무가당요플레②	유부우동⑤⑥/흰우유②	편고구마/블루베리라떼② (흰우유②)	딸기젤리샌드위치②⑥ /육수수수염차			
오후간식 2	소고기참나물볶음밥⑬/두유②⑤	돈육시금치볶음밥⑨/두유②⑤	달걀채소볶음밥⑨/두유②⑤	훈제오리후리가케볶음밥/두유②⑤			
오전간식	20	21: 3~5세 숲 체험	22: 비상대응훈련	23	24: 3~5세 현장학습(미술쇼)		
오전간식	자타락죽⑬/천도복숭아/ 흰우유②	소고기가지섬유밥⑬/토마토⑨ /두유②⑤	부산돼지국밥⑨/배/아몬드브리즈 /두유②⑤	달걀채소섬유밥⑬/수박/ 흰우유②	새우살채소죽⑤/파인애플/치즈②		
점심	흑미밥	차조밥	마파두부굴소스덮밥⑩⑪	찰보리밥	녹두밥⑤(흰쌀밥)		
	어묵죽갓국 ⑤	감자맑은국①	팽이버섯장국⑤	소고기배추국⑬	우거지갈비찜⑬		
	소고기청경채볶음⑩	흰쌀생선까스⑤ &2~5세: 콘타르타르소스①	고장곤로케&2~5세:계첩	돈육메추리알조림①⑥	로제찜닭⑩⑪		
	부드러운진미채볶음⑦	유자청양상추파프리카샐러드 (양상추파프리카볶음)	궁채장아찌 (궁채장아찌볶음)	두부꼬치새끼범벅⑤	숙주미나리나물무침 (숙주미나리볶음)		
	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	알타리김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨		
열량/단백질	457/20 653/29	472/14 674/20	415/13 593/18	438/18 626/25	414/22 592/31		
오후간식 1	두부까스⑤⑥&2~5세 계합② (두부감자치즈볼②⑥) /바이오무가당요플레②	궁중떡볶이⑤⑥⑧ (0~2세:간소고기주먹밥⑬/흰우유②)	찐육수수/딸기라떼②(흰우유②)	저염간장비빔국수①⑤⑥/통글레차	바람떡 (0~2세:간소고기수프②⑥ &크로통⑤) /액티비아 마시는 플레인②		
오후간식 2	계란청경채볶음밥①/두유②⑤	소고기채소볶음밥⑬/두유②⑤		소고기브로콜리볶음밥⑬/두유②⑤	닭살숙주채소볶음밥⑨/두유②⑤		
오전간식	27	28: 국 없는 날	29	30: 비상대피훈련	31: 2세 기저귀 파티		
오전간식	달걀녹두죽⑤⑥/오렌지/흰우유②	돈육채소섬유밥/씨없는적포도/ 흰우유②	물만두국⑥⑪/참외/아몬드브리즈	소고기새송이섬유밥⑬/ 바나나/흰우유②	소고기양송이죽⑬/사과/치즈②		
점심	기장밥	수수찰밥	콩나물영양밥(흰쌀밥)	조각서리태공밥(흰쌀밥)	현미찰쌀밥		
	근대국⑤	임연수여구이&2~5세: 데리야끼소스	가츠오버섯국	황태채무국	시금치된장국⑤		
	소고기감자장조림⑬	돈다집표고버섯볶음⑥	토마토소스미트볼조림⑩⑪	배추오삼불고기 (배추삼겹살불고기)	눈꽃치즈간장달걀비⑤⑥		
	사과오이무침 (사과&오이볶음)	탕평채무침(탕평채볶음)①⑥	마늘종맛간장볶음	어항가지볶음 (가지나물볶음)	취나물무침 (취나물볶음)		
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	열무김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨		
열량/단백질	446/8 635/12	475/18 679/26	477/16 682/23	469/28 670/31	393/16 561/23		
오후간식 1	까르보나리소스파게티②⑥ (저염파프리카레파스타②⑥) /바이오무가당요플레②	두부우부초밥⑤⑥/흰우유②	찐단호박 &3~5세추가:요거트당근과외스 ②③⑤/바나나라떼②(흰우유②)	새우살부추전⑥⑪/매일차	우리사과팬케이크①②③④ (사과&고구마볼) /액티비아 마시는 플레인②		
오후간식 2	달걀근대볶음밥⑨/두유②⑤	돈육후리가케볶음밥⑨/두유②⑤		돈육가지볶음밥⑨/두유②⑤	시금치채소볶음밥/두유②⑤		
원산지 표시	□ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 오징어:국산, 쌀(찰밥,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 열갈이배추:배추-국내산, 알배기배추:배추-국내산, 백김치:배추-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부,콩가루,콩비지:콩-국내산, 청국장-대두:국산, 고등어:국내산, 꽃게:북어-러시아산, 동태:러시아산, 치킨마요덮밥_계육:브라질산, 돈까스_돈육:국내산, 전복:국산, 아귀:국산, 햄버스터미키_돈:우육:국산, 훈제오리:국산, 진미채_오징어:페루산, 생선가스_민대구:국내산, 오라차차치트볼_계:돈육:국산/치킨라리아케_계육:국산						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲갯						

