

꿈터 영유아(통합) 7월 식단

영양사 : 박 수 옥

	월	화	수	목	금	토
1 주			1	2	3	4
오전간식	* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일급 식품으로 대체 될 수 있으며 영양가 적성한 식단에 한하여 알단위로 변경 가능합니다. * 평가인증 지표에 의해 간식은 신선한 과일이나 채소 (제철과일 채소)로 주3회 이상 제공합니다. * 유아 1~2세 1일 열량 900kcal, 단백질 20g 기준으로 제공됩니다. * 유아 3~5세 1일 열량 1400kcal, 단백질 25g 기준으로 제공됩니다. * 본 원의 급식재료는 하나로마트, C프레시웨이에서 납품받고 있습니다. * 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표기입니다. (알레르기 대체식) * 경기도 어린이 건강과일공급 상황에 따라 과일의 종류는 변경될 수 있습니다. * 식약처 어린이 식단운영 관리지침 개정안에 따라 떡급식을 제외합니다. 단 어린이집운영위원회 결정에 따라 유아(3~5세)에 한하여 떡급식을 제공합니다.		따먹는요구르트 ² (연두부 ⁵)	바나나	토마토 ¹²	삶은달걀 ¹ /식혜
점심			차조밥 알갈이된장국 ⁵ ⁶ 두부아채조림 ⁵ ⁶ 김자반 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 순두부백탕 ⁵ ⁶ 훈제오리양파볶음 ⁵ ⁶ 유자양배추샐러드 배추김치 ⁹	찰수수밥 소고기버섯국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 아채달걀찜 ¹ 애호박나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	돈육장조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ 다시마무채국 ⁵ ⁶ 콘샐러드 볶음김치 ⁹
열량kcal/단g			224/11 322/16	235/08 350/12	194/08 291/13	228/09 398/13
오후간식			중편/옥수수차 우리말차 ¹ (빵/요구암 ²)	찐감자 우유 ² (보리차)	볶음우동 ⁵ ⁶	
2 주	6	7	8	9	10	11
오전간식	시리얼 ⁵ ⁶ /우유 ² (두유 ⁵)	수박	사과	천도복숭아 ¹¹ (토마토 ¹²)	유아치즈 ² (사과즙)	두유 ⁵
점심	백미밥 어묵국 ⁵ ⁶ 닭살양배추볶음 ⁵ ⁶ ¹⁵ 콩나물무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	다진서리태밥 ⁵ 근대된장국 ⁵ ⁶ 임연수살조림 ⁵ ⁶ 머위나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	찰수수밥 김치콩나물국 ⁵ ⁶ ⁹ 너비아니구이 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁰ 숙주나물 깍두기 ⁹	흑미밥 들깨미역국 ⁵ ⁶ 오징어아채볶음 ⁵ ⁶ ¹⁷ 오이무침 배추김치 ⁹	찰수수밥 돈육짜장 ⁵ ⁶ ¹⁰ 파프리카쌈무무침 망고 깍두기 ⁹	가짜두부덮밥 ⁵ ⁶ ¹⁰ 미역장국 ⁵ ⁶ 그린샐러드 /키워드레싱 ¹³ ¹⁵ 배추김치 ⁹
열량kcal/단g	233/09 350/14	208/10 311/15	198/08 292/12	202/07 303/11	220/06 296/08	247/12 298/14
오후간식	찐단호박 요구암 ² (보리차)	크림파스타 ¹³ ²⁶ (간장파스타 ⁵ ⁶)	모닝빵 ¹² ²⁶ /딸기잼 우유 ²	참쌀유과 요구암 ² (옥수수차)	무화과잼케이크 ¹² ²⁶ 우유 ² (보리차)	
3 주	13	14	15	16	17	18
오전간식	고구마/옥수수차	수박	닭죽 ¹⁵	사과		사과
점심	다진서리태밥 ⁵ 황태무국 ⁵ ⁶ 돈육콩소스볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁸ 근대무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참쌀현미밥 소고기미역국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 치킨너겟 ¹ ¹⁵ 숙갓나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 설렁탕 ¹⁰ 멸치볶음 ⁵ ⁶ 느타리버섯무침 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	기장밥 맑은육개장 ⁵ ⁶ ¹⁶ 아채스크램블 ¹ 상추무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹		간장비빔국수 ¹ ⁵ ⁶ 잔말차주먹밥 ⁵ ⁶ 참외 깍두기 ⁹
열량kcal/단g	219/09 327/13	241/18 360/13	191/10 286/15	180/07 269/11		231/06 299/08
오후간식	토마토스파게티 ¹ ⁶ ¹²	무지개떡/보리차 휘낭시에 ¹² ²⁶ /사과주스	바나나빵 ¹² ²⁶ 우유 ² (사과주스)	어묵버 ¹² ⁵ ⁶		
4 주	20	21	22	23	24	25
오전간식	유아치즈 ² (사과즙)	수박	여름캠프 고구마스프 ²⁶ (찐고구마)	바나나	토마토 ¹²	마숫가루우유 ² ⁵
점심	백미밥 두부김치국 ⁵ ⁶ ⁹ 햄아채볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹³ 구이김 배추김치 ⁹	혼합잡곡밥 감자양파국 ⁵ ⁶ 부추훈제오리불고기 ⁵ ⁶ 알갈이된장무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 돈육카레 ⁵ ⁶ ¹⁰ 참나물무침 ⁵ ⁶ 열대과일/아이스크림 배추김치 ⁹	흑미밥 시금치된장국 ⁵ ⁶ 돈육쪽찜 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁸ 취나물무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	찰수수밥 소고기무국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 코다리조림 ⁵ ⁶ 두부숙갓나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	초계국수 ⁶ ¹⁵ 아채주먹밥 청포도 배추김치 ⁹
열량kcal/단g	224/07 330/11	231/08 344/13	229/05 312/07	197/10 292/15	217/10 330/15	190/05 234/07
오후간식	단팥빵 ¹² ²⁶ ¹⁴ /우유 ² (베이글 ¹⁶ /두유 ⁵)	찐만두 ¹² ²⁶ ¹⁰ ¹⁶	미니크로와상 ¹² ²⁶ /우유 ² (쌀쿵/보리차)	핫도그 ¹² ⁵ ⁶ ¹⁰	로제떡볶이 ¹² ²⁶ (간장떡볶이 ⁵ ⁶) 바나나빵 ¹² ²⁶ /우유 ²	
5 주	27	28	29	30	31	8/1
오전간식	흑임자죽	파인애플(사과)	방울토마토 ¹²	당근스타치즈 ² (사과즙)	떠먹는요구르트 ² (연두부 ⁵)	두유 ⁵
점심	흑미밥 유부된장국 ⁵ ⁶ 소고기불고기 ⁵ ⁶ ¹⁶ 콩나물무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 배추된장국 ⁵ ⁶ 두부동그랑땡 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁵ 시금치나물 배추김치 ⁹	기장밥 참치아채볶음밥 ⁵ ⁶ 오이냉국 ⁵ ⁶ 구이김 깍두기 ⁹	혼합잡곡밥 돈육콩비지탕 ⁵ ⁶ ¹⁰ 진미채볶음 ⁵ ⁶ ¹⁷ 참나물무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	찰수수밥 부추달걀국 ¹ 불어묵아채조림 ⁵ ⁶ 알갈이나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	볶음쌀국수 ⁵ ⁶ ⁹ ¹⁸ 김가루주먹밥 춘권 ⁵ ⁶ ¹⁰ 깍두기 ⁹
열량kcal/단g	188/10 278/15	196/07 293/11	254/07 298/08	200/06 302/09	178/06 261/10	254/06 300/07
오후간식	찐고구마 우유 ² (옥수수차)	어묵떡볶이 ¹³ ⁵ ⁶ 쌀쿵/요구암 ²	구운도넛 ¹² ²⁶ 우유 ² (사과주스)	미나소보로빵 ¹² ²⁴ ⁵ ⁶ /우유 ² (블루베리머핀 ¹² ²⁶ /두유 ⁵)	머핀 ¹² ²⁶ 요구암 ² (보리차)	

* 원산지표시

쌀(밥, 즉흥자, 국내산), 배추김치(배추(국내산), 고춧가루(국내산), 콩(두부, 순두부, 비자, 국내산), 단호박(국내산, 네덜란드), 쇠고기(한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산, 오리고기 포함), 생선(원양산(중, 국, 미국, 베트남), 오징어, 고등어, 낙지, 명태, 참치, 갈치, 꽃게, 참조기, 미꾸라지, 납치, 가자미, 코다리, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 다랑어, 쭈꾸미, 아귀, 가리비, 우렁개(명게), 새우(홍새우), 전복, 방어, 뱀장어)

* 다음은 알레르기 반응이 있을 수 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 -아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.