

7월 아이존 식단표

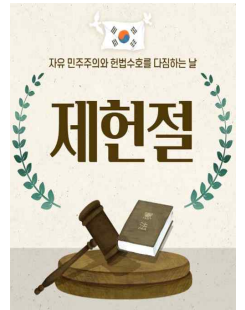


춘천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

작성자 및 감수자 : 춘천시어린이·사회복지급식지원센터 안홍현 영양사

<만1~5세 기본형식단>

구 분	[7월 제철 식재료 안내]		7월 1일		7월 2일		7월 3일	
오전간식	▶ 농산물 : 감자, 옥수수, 도라지, 오이, 가지, 토마토, 근대, 열무 등 ▶ 수산물 : 모시조개, 갈치, 민어, 오징어 등 ▶ 과 일 : 복숭아, 수박, 참외, 자두, 복분자 등		신비복숭아		당근스틱+치즈2		샤인머스켓	
점 심			보리밥 시래기된장국5,6 쇠고기볶음5,6,12,16 김구이 배추김치9		흑미밥 만둣국1,5,6,10 가자미엿장구이5,6 가지나물5,6 깍두기9		마파두부덮밥5,6,10 배추맑은국5,6 감자채양파볶음5,6 깍두기9 자연드림사과환모금	
			[유아 점심 및 간식 안내]					
오후간식	회사 베이커리에서 제공되는 빵은 주1회 오후 간식으로 제공됩니다.		팝콘치킨1,2,5,6,15		오이간장비빔국수1,5,6		회사제공베이커리 (슈크림빵)+우유2	
종일반간식			약과+우유2		바나나		떠먹는 요구르트2	
열량/단백질			660.5	221.1	680.7	25.8	602	19.9
구 분	7월 6일		7월 7일		7월 8일		7월 9일	
오전간식	멜론		삶은달걀1+보리차		복숭아11		떠먹는요구르트2	
점 심	기장밥 들깨우렁국5,6 돈육부추볶음5,6,10 비름나물5,6 배추김치9		찹쌀현미밥 두부된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 아몬드잔멸치조림5,6 배추김치9		보리밥 미역국5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9		흑미밥 근대된장국5,6 간장달걀구이5,6,15 애호박나물5,6 깍두기9	
오후간식	모듬채소전1,5,6 +사과착즙주스		찐감자+우유2		회사제공베이커리 (애플파이)+우유2		유부우동5,6	
종일반간식	고구마스틱+우유2		감말랭이		스크램블에그1,2		방울토마토12	
열량/단백질	611.1	15.8	667.8	34.5	610.8	19.1	628.7	24.5
구 분	7월 13일		7월 14일		7월 15일<초복>		7월 16일<여름캠프>	
오전간식	바나나		미숫가루우유2,5		수박		찐옥수수+수박	
점 심	기장밥 아욱된장국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 깍두기9		찹쌀현미밥 닭곰탕15 연두부+양념장5,6 시금치나물5,6 배추김치9		쇠고기콩나물밥+양념장5,6 미소장국5,6 비엔나소시지볶음5,6,10,15,16 깍두기9 짜먹는요구르트2		흑미밥 어묵국5,6 돼지갈비찜5,6,10 노각무침5,6 배추김치9	
오후간식	달걀치즈주먹밥1,2,5,6		회사제공베이커리 (초코후렌치도넛)+우유2		초계냉면1,2,3,5,6,15,16		짜장면5,6,10	
종일반간식	떠먹는 요구르트2		사과		고구마스틱		상하목장유기능초코우유2	
열량/단백질	606.3	22.3	643.3	23.3	570.4	24.9	664.1	23.8
구 분	7월 20일		7월 21일		7월 22일		7월 23일	
오전간식	멜론		사과토마토주스2,12		복숭아11		오이스틱+치즈2	
점 심	기장밥 도토리묵국5,6,9 훈제오리구이 근대나물5,6 배추김치9		찹쌀현미밥 배추된장국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박볶음5,6 깍두기9		백미밥 양송이스트프2,5,6,15,16 함박스테이크1,5,6,10,12,16 새콤무생채5,6 깍두기9		흑미밥 안매운육개장5,6,16 달걀찜1 콩나물무침5,6 배추김치9	
오후간식	유부초밥5,6		잼샌드위치1,2,5,6+우유2		찐만두5,6,10 +사과착즙주스		미트소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16	
종일반간식	떠먹는 요구르트2		미숫가루우유2,5		어린이치즈2		감말랭이	
열량/단백질	616.5	20.9	587	23	619.9	22.3	725.3	26.7
구 분	7월 27일		7월 28일		7월 29일		7월 30일	
오전간식	수박		두유5		자두		멜론	
점 심	기장밥 쇠고기우거지국5,6,16 두부데리야끼조림5,6 오이나물5,6 깍두기9		찹쌀현미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 가지구이+양념장5,6 배추김치9		보리밥 두부된장국5,6 고등어구이5,6,7 감자조림5,6 깍두기9		흑미밥 콩나물국5 닭살채소볶음5,6,15 열갈이나물5,6 깍두기9	
오후간식	냉모밀국수		수박화채2		찐옥수수		시리얼+우유2	
종일반간식	유기농쌀스틱		어린이치즈2		고구마스틱+우유2		물만두5,6,10	
열량/단백질	560.4	20	608.3	19.8	572.1	21	579.7	21.2
구 분	7월 31일		7월 31일		7월 31일		7월 31일	
오전간식	바나나		바나나		바나나		바나나	
점 심	기장밥 쇠고기우거지국5,6,16 두부데리야끼조림5,6 오이나물5,6 깍두기9		찹쌀현미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 가지구이+양념장5,6 배추김치9		보리밥 두부된장국5,6 고등어구이5,6,7 감자조림5,6 깍두기9		흑미밥 콩나물국5 닭살채소볶음5,6,15 열갈이나물5,6 깍두기9	
오후간식	냉모밀국수		수박화채2		찐옥수수		시리얼+우유2	
종일반간식	유기농쌀스틱		어린이치즈2		고구마스틱+우유2		물만두5,6,10	
열량/단백질	560.4	20	608.3	19.8	572.1	21	579.7	21.2



〈원산지 표시〉						〈알레르기 유발식품 표시〉
쌀(밥,죽,누룽지)	김치류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장
국내산	국내산(자체제조) (배추, 고춧가루: 국내산)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	
콩 (두부류,콩국수,콩비지)	고등어	삼치	대구	참다랑어 (참치,가오리부시)	오징어	
국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	

* 종일반 간식 및 행사로 인한 자체메뉴는 영양소 분석값(열량/단백질)에 포함되지 않습니다./연령에 따른 영양요구량(열량,단백질), 크기, 맛, 조리형태등을 고려하여 급·간식을 제공합니다. *열량,단백질 : 만1~2세는 65%제공