

약사모아엘가어린이집 7월 식단표



춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 어린이급식팀

[만0-2세:죽식형]

요일	월	화	수	목	금
1주	<알레르기유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19자 ■알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.		1	2	3
오전간식			브로콜리죽5,6	버섯죽5,6	연두부죽5
점심			백미밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 감자채양파볶음5,6 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥 만둣국1,5,6,10 가지미역장구이5,6 가지나물5,6 백김치9	백미밥 시래기된장국5,6 쇠고기폭찜5,6,12,16 김구이 백김치9
오후간식			프렌치토스트1,2,5,6	간장비빔국수5,6	팜콘치킨1,2,5,6,15+참외
열량			424.9	13.5	442.2
단백질			15	15	15.5
2주	6	7	8	9	10
오전간식	닭죽5,6,15	누룽지죽	시금치죽5,6	양배추죽	모듬채소죽5,6
점심	백미밥 들깨무침국5,6 돈육부추볶음5,6,10 비름나물5,6 백김치9	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 잔멸치조림5,6 백김치9	백미밥 팽이버섯맑은국5,6 토마토달걀볶음1,5,12 브로콜리연근샐러드1,5 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 간장닭살구이5,6,15 애호박나물5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 숙주나물5,6 백김치9
오후간식	모듬채소전1,5,6 +오렌지주스	찐단호박+우유2	치즈스틱2,5	유부우동5,6+복숭아11	롤빵1,2,5,6+우유2
열량	439.8	12.7	410.7	16.2	448.4
단백질	15.3	14.4	18.3	14	13.3
3주	13	14	15	16	17
오전간식	애호박죽5,6	새우살죽5,6,9	가지죽5,6	표고당근죽	제헌절
점심	백미밥 아욱된장국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 백김치9	백미밥 닭곰탕15 연두부+양념장5,6 시금치나물5,6 백김치9	백미밥 미소장국5,6 쇠고기콩나물볶음5,16 비엔나소시지볶음5,6,10,15,16 백김치9	백미밥 어묵국5,6 돼지갈비찜5,6,10 오이무침5,6 백김치9	
오후간식	달걀치즈주먹밥1,2,5,6 +바나나	크림스프2,5,6,15,16+크 루통1,2,5,6	시리얼+우유2	찐감자+우유2	
열량	441	15.3	386.3	14.4	495.6
단백질	15.3	14.4	16.9	15.2	16.9
4주	20	21	22	23	24
오전간식	타락죽2	김가루채소죽5,6	녹두죽	전복죽18	감자죽5,6
점심	백미밥 도토리묵냉국5,6,9 훈제오리구이 근대나물5,6 백김치9	백미밥 배추된장국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박볶음5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12,16,18 양배추샐러드5,6 배추김치9	백미밥 안매운육개장5,6,16 달걀찜1 콩나물무침5,6 백김치9	백미밥 시금치된장국5,6 돼지고기버섯볶음5,10,18 고사리나물5,6 백김치9
오후간식	유부초밥5,6+사과	잼샌드위치1,2,5,6+우유2	찐만두5,6,10+우유2	마들렌1,2,5,6+우유2	로제소스스파게티2,5,6,12,15,16,18+참외
열량	486.1	15.7	393.3	15.4	468.4
단백질	15.7	15.4	15	16.8	14.9
5주	27	28	29	30	31
오전간식	달걀죽1	브로콜리죽5,6	근대된장죽5,6	쇠고기죽5,6,16	모듬채소죽5,6
점심	백미밥 쇠고기우거찜국5,6,16 두부데리야끼조림5,6 오이나물5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돈육불고기5,6,10 가지구이무침5,6 백김치9	짜장덮밥5,6,10 무맑은국 해물완자전1,5,6 백김치9 마시는요구르트2	백미밥 콩나물국5 닭살채소볶음5,6,15 열갈이나물5,6 백김치9	백미밥 두부된장국5,6 고등어구이5,6,7 감자조림5,6 백김치9
오후간식	들기름막국수3,5,6 +복숭아11	수박화채2	카스테라1,2,5,6+우유2	시리얼+우유2	핫도그1,2,6,10 +포도주스
열량	447.6	14.5	378.5	11.6	502.7
단백질	14.5	11.6	17.5	15.9	13.3

원산지표시

쌀				배추김치		콩	쇠고기			축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	품종(한우)	국가명()		국내산	국내산	국내산	
수산물				가공식품	메뉴명	팜콘치킨	함박스테이크	비엔나소시지볶음	훈제오리구이	해물완자전		
고등어	전복	가자미	삼치		식재료명	치킨	쇠고기, 돼지고기	비엔나소시지	훈제오리			
국내산	국내산	수입산	국내산		원산지	국내산	국내산	국내산	국내산			