

7월 3-5세 유아 점심

늘푸른 어린이집	
영양사	원 장
함수빈	엄성문

일자	※ 재철과일 · 빵 · 떡 · 전통차 · 주스는 정확한 메뉴명이 식단표에 기재되어 아 함에 따라 메뉴명을 기재하였습니다. 단, 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다. ※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. (분홍색 괄호) : 추가 제공이 가능한 메뉴 (초록색 괄호) : 대체 제공이 가능한 메뉴 - 추가 및 대체 메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴를 제외한 후 공 지 및 게시해주세요. ※ 아이패드 및 채소 하이라이스는 임의로 변경할 수 없습니다. (굵은 글씨로 Pick 표기된 메뉴만 해당) ※ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓		1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			신선과일(배)	마시는(떠먹는)요구르트2	파인애플
점심			백미밥 들깨수제비6 돼지불고기5.6.10 새송이버섯나물5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 두부구이5 오이무침5.6 깍두기(무절임)9	백미밥 달걀국1 고등어찜5.6.7 (새우찜5.6.9.18) 떡갈비5.6.10.16 배추김치(백김치)9
			김가루주먹밥 601.8/18.4	찐고구마 607.6/14.2	메밀국수1.3.5.6.16 606.2/28.6
오후간식					
열량/단백질(kcal/g)					
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	참외	딸기우유	신선과일(사과)	마시는(떠먹는)요구르트2	검은콩두유
점심	잡곡밥 다시마무침국5.6 소불고기5.6.16 호박무침5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 미소장국5.6 치즈닭갈비2.5.6.15 고사리나물5.6 깍두기(무절임)9	하이라이스5.6.10 유부김치국5.9 (pick)미트볼조림5.6.10.16 단무지13 요구르트	백미밥 느타리버섯국5.6 삼선적구이1.5.6.10 얼갈이무침5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 된장찌개5.6 야채어묵조림 멸치볶음5.6 깍두기(무절임)9
오후간식	잔치국수1.5.6	베이컨주먹밥5.6.10 요구르트	크림빵 포도주스	씨리얼, 우유	아이스크림 (살과자)
열량/단백질(kcal/g)	598.6/21.6	604.2/18	603.6/18.2	610.5/26.8	608.2/19.7
일자	13(월)	14(화)	15(수)<초복>	16(목)	17(금)
오전간식	수박	바나나우유	치즈, 요구르트	마시는(떠먹는)요구르트2	제헌절
점심	백미밥 부추달걀국1 함박스테이크1.5.6.10.12.16 흑임자소스치커리무침1.5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 근대된장국5.6 동그랑땡5.6.10.15.16 팽이버섯나물5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 다진북엇국5.6 돈육장조림5.6.10 시금치된장무침5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 콩비지국5.9.10 임연수조림5.6 (혼제오리구이) 건파래자반 배추김치(백김치)9	
오후간식	핫케이크, 사과주스	찐만두, 요구르트	잔치국수	후리가케주먹밥5.6 보리차	
열량/단백질(kcal/g)	602.8/26.7	606.1/19.5	606.6/32.7	597.6/19.7	
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	신선과일(블루베리)	검은콩두유	신선과일(수박)	마시는(떠먹는)요구르트2	쌀과자, 우유
점심	잡곡밥 크래미국1.5.6.8 닭볶음탕5.6.15 콩나물무침5 깍두기(무절임)9	백미밥 조갯살맑은국18 돼지갈비조림 느타리버섯나물5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 열무된장국5.6 오이무침 (PICK)도토리묵김무침5.6 깍두기(무절임)9	백미밥 수제비국6 두부양념조림 근대무침5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 김치양파국9 오징어볶음 진미채조림 깍두기(무절임)9
오후간식	유부초밥5.6, 보리차	크림빵, 우유	짜장마카로니5.6.10 보리차	핫도그 과일주스	칼국수6
열량/단백질(kcal/g)	605.1/22.3	603.7/23.2	605.9/27.5	604.2/17	609.2/12.3
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	포도	바나나우유	신선과일(참외)	마시는(떠먹는)요구르트2	검은콩두유
점심	백미밥 참치감자국 돼지고기두루치기5.6.10 버섯나물5.6 배추김치(백김치)9	잡곡밥 미역국5.6 계란후라이 강낭콩조림5.6 깍두기(무절임)9	카레밥 콩나물국 과일샐러드 배추김치(백김치)9 요구르트	잡곡밥 청국장5.6.9.10 미트볼조림5.6.10.16 구운김 깍두기(무절임)9	백미밥 물만둣국5.6.10.16.18 소불고기 오이무침5.6 배추김치(백김치)9
오후간식	비빔국수5.6, 요구르트	과일화채2	멸치주먹밥5, 보리차	어묵탕	카스테라, 포도주스
열량/단백질(kcal/g)	602.7/21.1	599.6/15.9	603.5/29.4	596.7/24.4	605.5/27.7

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품	콩		콩가공품	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우			
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 식단 안내를 확인하시어 실제 사용되는 식재료의 원산지 표기를 추가하실 수 있습니다.