



7월
26년 주간식형
만 1-2세

파아란 어린이집

청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

하윤송 영양사

일자	월	화	수 1	목 2	금 3
오전간식			브로콜리죽	김가루죽	파프리카죽
점심			백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 달걀채①⑤⑥ 오리훈제구이 깍두기⑨
오후간식			시리얼⑤+우유②	♣복숭아⑩ 마시는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질			490/20	409/13	443/17
일자	6	7	8	9	10
오전간식	당근죽	달걀죽①	누룽지죽	타락죽②	참깨죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ (고춧가루제외) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 잘게썬감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 간장닭갈비⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 청경채맑은국⑤⑥ 새우전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	♣바나나 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥우유②	♣잘게썬방울토마토⑩ 떠먹는요구르트②	채소주먹밥⑤ 보리차	♣참외 우유②
열량/단백질	399/16	469/18	395/16	431/16	428/13
일자	13	14	15 초복	16	17 세한절
오전간식	강낭콩죽⑤	게살죽①⑤⑥⑧	당근죽	쇠고기죽⑩	
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잘게썬연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 삼계탕⑤ 옥수수전⑤⑥ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치간장조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	♣복숭아⑩ 우유②	♣찐단호박 우유②	수박화채②	♣사과 우유②	
열량/단백질	436/18	449/14	451/16	428/18	
일자	20	21	22	23	24
오전간식	장국죽⑤⑥⑩	참치죽	치즈죽②	청경채죽	흑임자죽
점심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 잘게썬매추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기감자국⑤⑥⑩ 순살가자미찜⑤⑥ (고춧가루제외) 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육간장불고기 ⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀부추국①⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	♣자두 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	♣참외 마시는요구르트②	미니핫도그①②⑥⑩ ★오렌지주스	♣바나나 우유②
열량/단백질	368/14	419/17	398/15	399/13	450/16
일자	27	28	29	30	31
오전간식	양송이죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	옥수수죽	단호박죽	새우죽⑨
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 닭가슴살카레볶음⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 조미김 배추김치⑨	기장밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑦ 두부간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 팽이미소장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♣수박 우유②	찐빵⑤⑥ 우유②	♣복숭아 우유②	소보루빵①②④⑥ 우유②	♣키위 떠먹는요구르트②
열량/단백질	421/14	479/21	395/15	469/18	470/22

가 정 학 습 주 간

알레르기 유발물질														
※ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잰														
원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩			축산물	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수		☒ 한우 ☐ 우유 ☐ 젓소				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 및 수산물가공품								식육가공품(돈까스, 훈제오리, 함박스테이크, 탕수육, 치킨너겟, 햄 등)					
	고등어	오징어		전복	다랑어(참치)	갈치	꽃게		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산		외국, 국내산	외국, 국내산	외국, 국내산	외국, 국내산			