

금남어린이집

7월 식단표 (만0-2세, 일반형)



세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	1[수]		2[목]	3[금]	4[토]
오전간식	▶7월 지구데이 "대구엿장조림", "온두부찜", "복숭아화채"		●참외	울무죽	●방울토마토⑫
점심	▶7월 삼삼데이 "우렁조림" ☞ '우렁'의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요 ▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음 백김치	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑫ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기묵국⑫ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치
오후간식	▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		크림소스스파게티②⑥	●단호박찜 떠먹는요구르트②	감자오이샐러드①⑤ 우유②
열량/단백질			417/15	422/17	420/18
일자	6[월]	7[화]	8[수]쌈삭데이	9[목]삼삼데이	10[금]
오전간식	●매론 치즈②	쇠고기죽⑤⑥⑫	●수박	삼색영양죽⑤⑥	●자두
점심	수수밥 청경채맑은국 닭살파인애플볶음⑤⑥⑫ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫⑫ 무나물 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑫ 달걀파국① 물만두⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가지마구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	옥수수치즈전②⑤⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥⑫	●찐고구마 우유②
열량/단백질	422/17	478/15	461/20	413/18	422/14
일자	13[월]	14[화]	15[수] 생일식단	16[목]	17[금]제헌절
오전간식	●복숭아⑪ 우유②	게살죽①⑤⑥⑧	●바나나	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑫⑫
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 백김치	기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑫⑫⑫ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 다진쇠고기버섯조림⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치
오후간식	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫	●과일샐러드①⑤⑥⑫⑫	케이크①②⑥ 우유②	수제비⑥	치즈스틱②⑤ 매실차
열량/단백질	472/16	458/13	427/16	445/16	415/19
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]지구데이	24[금]
오전간식	●블루베리	브로콜리두부죽⑤⑥	●매론	녹두죽	●참외
점심	차조밥 애호박새우젓국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 백김치	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑫ 무조림⑤⑥ 백김치	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	●수박화채②	고마주먹밥⑤
열량/단백질	425/17	454/16	436/18	405/17	418/17
일자	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	●방울토마토⑫	누룽지채소죽	●복숭아⑪	참치죽	●멜라웨어포도
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑫⑫ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 백김치	★닭살채소덮밥①⑤⑥⑫ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫⑫ 백김치	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육잡채이국⑤⑥⑫⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 백김치
오후간식	●잘게편된옥수수 미숫가루우유②⑤	쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②	우동⑤⑥	●찐고구마 우유②	쌀씨리얼 우유②
열량/단백질	444/20	465/19	397/17	477/18	451/17

▶ 7월의 레시피
★당근달걀샐러드
★닭살채소덮밥
- QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요



쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		미트볼 4일(토)		토마토리조토(베이컨)			돈까스		떡갈비	
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

금남어린이집

7월 식단표 (만3-5세, 일반형)



세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	1[수]		2[목]	3[금]	4[토]			
오전간식	▶7월 지구데이 "대구엿장조림", "온두부찜", "복숭아화채"		●참외	울무죽	●방울토마토⑫	수제바나나우유②		
점심	▶7월 삼삼데이 "우영조림" ☞ '우양'의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		백미밥 들깨콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 쇠고기묵국⑥ 참치두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 부추양파국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
	▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		크림소스스파게티②⑥	●단호박찜 떠먹는요구르트②	감자오이샐러드①⑤ 우유②	팬케이크①②⑤⑥		
영양/단백질			646/23	601/23	615/26	663/26		
일자	6[월]		7[화]	8[수]썩썩데이	9[목]삼삼데이	10[금]	11[토]	
오전간식	●매론 치즈②		●수박		삼색영양죽⑤⑥	●자두	두유⑤	
점심	수수밥 청경채맑은국 달걀파인애플볶음⑤⑥⑫ 시금치나물 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	
	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차		옥수수치즈전②⑤⑥ 우유②		잔치국수①⑤⑥⑫	●찜고구마 우유②	유과①②⑤⑥	
영양/단백질	617/24		704/21		679/29	635/28	619/20	614/22
일자	13[월]		14[화]	15[수] 생일식단	16[목]	17[금]제헌절	18[토]	
오전간식	●복숭아⑪ 우유②		게살죽①⑤⑥⑧		●바나나	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑫⑫	
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동국물⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑫ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 다진쇠고기버섯조림⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	토마토리조도 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫		●과일샐러드①⑤⑫⑫		케이크①②⑥ 우유②	수제비⑥	치즈스틱②⑤ 매실차	
영양/단백질	696/23		705/21		657/24	685/25	642/30	
일자	20[월]		21[화]	22[수]	23[목]지구데이	24[금]	25[토]	
오전간식	●블루베리		브로콜리두부죽⑤⑥		●매론	녹두죽	●참외	검은콩두유⑤
점심	차조밥 애호박새우전국⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀카레볶음⑤⑥⑫ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 근대된장국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ 온두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
	★당근달걀샐러드①⑤ 우유②		●찜감자 우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	●수박화채②	꼬마주먹밥⑤	채소찜빵⑥ 보리차
영양/단백질	623/24		663/22			623/27	647/27	660/20
일자	27[월]		28[화]	29[수]	30[목]	31[금]		
오전간식	●방울토마토⑫		누룽지채소죽		●복숭아⑪	참치죽	●멜라웨어포도	▶ 7월의 레시피 ★당근달걀샐러드 ★달걀채소덮밥 - QR코드를 통해 7월의 레시피를 확인해 보세요. 
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 새우살양파국⑨ 쇠고기채소구이⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		★달걀채소덮밥①⑤⑥⑫ 들기름감자채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육삼스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
	●찜옥수수 미숫가루우유②⑤		쌀모닝빵샌드위치①②⑥ 우유②		우동⑤⑥	●찜고구마 우유②	쌀씨리얼 우유②	
영양/단백질	610/29		685/28		616/27	698/25	663/24	

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품		김치		콩		
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		미트볼 4일(토)		토마토리조도(배이컨)		돈까스		떡갈비		
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									