



7월 식단표 (유아 일반형/만3~5세)

영양사 : 심주영

일자	월	화	수	목	금	토		
일자	6	7	8	9	10	11		
오전간식			☆복숭아(11)	누룽지죽	☆포도/우유(2)	우유(2)		
점심			김치볶음밥(5,9) 콩나물국(5) 미트볼구이 (5,6,10,16) 옥수수콘샐러드(1,5) 깍두기(9)	잡곡밥 물만둣국(1,5,6,10) 순살고등어조림(5,6,7) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부들깨탕(5) 쇠고기채소볶음 (5,6,16) 열무무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시금치국(5,6) 해물부추전(5,6,9,17) 배추김치(9)		
오후간식			오곡씨리얼 /떠먹는요구르트(2)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5)			
열량/단백질			592/20	603/26	622/25	405/17		
일자	6	7	8	9	10	11		
오전간식	☆바나나/우유(2)	김가루잡쌀죽	☆수박	동태살죽	☆참외/우유(2)	우유(2)		
점심	잡곡밥 호박잎된장국(5,6) 참치달걀말이(1,5) 노각무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기감자국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 가지양파볶음(5,6) 배추김치(9)	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 양상추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 깻잎된장무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯맑은국 달걀양배추볶음 (5,6,15) 굴드레싱도토리묵무침 깍두기(9)	잡곡밥 오일스파게티(5,6) 꽃맛샐러드(1,5,6,8) 배추김치(9)		
오후간식	메밀국수(3,5,6)	파배기빵(1,2,5,6) /우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	유부초밥(5,6)/매실차	모듬채소전(1,5,6) /주스			
열량/단백질	626/26	648/24	589/26	615/23	611/24	455/14		
일자	13	14	15(초복)	16	17	18		
오전간식	☆멜론	모듬채소죽	☆샤인머스켓/우유(2)	당근죽		우유(2)		
점심	잡곡밥 백짬뽕순두부탕(5,17) 새우간장조림(5,6,9) 브로콜리들깨무침 배추김치(9)	잡곡밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 닭백숙(15) 어묵조림(5,6) 오이부추무침 배추김치(9)	잡곡밥 수제비국(6) 순살삼치구이(5) 팽이버섯볶음(5,6) 배추김치(9)	<p>제헌절</p>	단무지주먹밥(13) 냉국수(2,3,5,6,16) 육원전(5,6,10) 배추김치(9)		
오후간식	카스테라(1,2,5,6) /우유(2)	열무국수(6)	약밥/미숫가루(5)	☆찐옥수수/매실차				
열량/단백질	634/28	609/20	646/25	599/23		492/20		
일자	20	21	22	23	24	25(중복)		
오전간식	☆찐감자/우유(2)	게살양파죽(1,5,6,8)	☆자두	들깨죽	☆복숭아(11)/우유(2)	우유(2)		
점심	잡곡밥 사골곰탕(16) 부추오리주물럭(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	<p>연산</p> <p>☆참외볶음밥 (1,5,6,18) 김치국(9) 찐만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9)</p>	잡곡밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 배추김치(9)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 순살가지미구이(5) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	달걀채소죽(15) 무채국(5,6) 가지튀김(1,5,6) 배추김치(9)		
오후간식	도토리묵밥(5,6)	☆수박화채(2)	씨리얼/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	김치말이국수(5,6,9)			
열량/단백질	647/22	695/35	589/18	583/32	656/28	325/12		
일자	27	28	29	30	31			
오전간식	☆방울토마토(12) /우유(2)	아욱죽(5,6)	☆바나나	치즈수수죽(2)	☆수박			
점심	잡곡밥 가지양파국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 달걀불고기(5,6,15) 양배추찜+양념장(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1,5) 잔멸치견과볶음 (4,5,6,14) 배추김치(9)	잡곡밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림 (5,6,10,16) 가지무침(5,6) 배추김치(9)			
오후간식	간장비빔국수(5,6)	☆찐옥수수/우유(2)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	고구마전(1,5,6)	채소김밥(5)/보리차			
열량/단백질	594/25	611/29	661/25	618/24	696/20			
알레르기 유발식품	<p>①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자*</p> <p>* 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.</p> <p>* 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산 및 국산 국산



7월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

영양사 : 심주영

일자	월	화	수	목	금	토		
일자	6	7	8	9	10	11		
오전간식			❖복숭아(11)	누룽지죽	❖포도/우유(2)	우유(2)		
점심			김치볶음밥(5,9) 콩나물국(5) 미트볼구이(5,6,10,16) 옥수수콘샐러드(1,5) 깍두기(9)	흰쌀밥 물만둣국(1,5,6,10) 순살고등어조림(5,6,7) 고구마순나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부들깨탕(5) 쇠고기채소볶음(5,6,16) 열무무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치국(5,6) 해물부추전(5,6,9,17) 백김치		
오후간식			오곡씨리얼 /떠먹는요구르트(2)	식빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5)			
열량/단백질			416/15	416/18	428/17	264/11		
일자	6	7	8	9	10	11		
오전간식	❖바나나/우유(2)	김가루찜쌀죽	❖수박	동태살죽	❖참외/우유(2)	우유(2)		
점심	흰쌀밥 호박인된장국(5,6) 참치달걀말이(1,5) 노각무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기감자국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 가지양파볶음(5,6) 백김치	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 양상추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 깻잎된장무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 버섯맑은국 달걀양배추볶음(5,6,15) 굴드레싱도토리묵무침 깍두기(9)	흰쌀밥 오일스파게티(5,6) 꽃맛샐러드(1,5,6,8) 백김치		
오후간식	메밀국수(3,5,6)	파배기빵(1,2,5,6) /우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	유부초밥(5,6)/매실차	모듬채소전(1,5,6) /주스			
열량/단백질	422/17	451/16	385/17	401/15	420/16	297/9		
일자	13	14	15(초복)	16	17	18		
오전간식	❖멜론	모듬채소죽	❖샤인머스켓/우유(2)	당근죽		우유(2)		
점심	흰쌀밥 백짬뽕순두부탕(5,17) 새우간장조림(5,6,9) 브로콜리들깨무침 백김치	흰쌀밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 닭백숙(15) 어묵조림(5,6) 오이무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 수제비국(6) 순살삼치구이(5) 팽이버섯볶음(5,6) 백김치	<p>제헌절</p>	단무지주먹밥(13) 냉국수(2,3,5,6,16) 육원전(5,6,10) 백김치		
오후간식	카스테라(1,2,5,6) /우유(2)	열무국수(6)	약밥/미숫가루(5)	❖찐옥수수/매실차				
열량/단백질	436/19	397/13	441/17	390/15		320/14		
일자	20	21	22	23	24	25(중복)		
오전간식	❖찐감자/우유(2)	게살양파죽(1,5,6,8)	❖자두	들깨죽	❖복숭아(11)/우유(2)	우유(2)		
점심	흰쌀밥 사골곰탕(16) 부추오리주물럭(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 참외볶음밥(1,5,6,18) 김치국(9) 찐만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 백김치	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 순살가자미구이(5) 감자채볶음(5) 백김치	달걀채소죽(15) 무쌈국(5,6) 가지튀김(1,5,6) 백김치		
오후간식	도토리묵밥(5,6)	❖수박화채(2)	씨리얼/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	김치말이국수(5,6,9)			
열량/단백질	444/15	453/22	406/13	380/21	450/19	234/9		
일자	27	28	29	30	31			
오전간식	❖방울토마토(12) /우유(2)	아욱죽(5,6)	❖바나나	치즈수수죽(2)	❖수박			
점심	흰쌀밥 가지양파국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 달걀불고기(5,6,15) 양배추찜+양념장(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1) 잔멸치볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림(5,6,10,16) 가지무침(5,6) 백김치			
오후간식	간장비빔국수(5,6)	❖찐옥수수/우유(2)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	고구마전(1,5,6)	채소김밥(5)/보리차			
열량/단백질	410/17	421/20	453/17	401/18	453/13			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산 및 국산 국산
	가공품							



7월 식단표 (이유식)

영양사 : 김나은

일자	월	화	수	목	금	토		
일자			1	2	3	4		
초기			단호박미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음		
열량/단백질			28/1	37/1	37/1	37/1		
중기			닭살양배추죽(15)	달걀노른자부추죽(1)	쇠고기미역죽(16)	오트밀죽(2)		
열량/단백질			65/3	69/2	68/3	68/2		
후기			닭살양배추무른밥(15)	달걀노른자부추무른밥(1)	쇠고기미역무른밥(16)	오트밀무른밥(2)		
열량/단백질			98/5	111/3	108/4	105/4		
일자	6	7	8	9	10	11		
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음		
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1		
중기	두부버섯죽(5)	쇠고기감자죽(16)	달걀노른자호박죽(1)	흰살생선채소죽	닭살양배추죽(15)	타락죽(2)		
열량/단백질	62/2	69/2	69/2	60/3	65/3	58/1		
후기	두부버섯무른밥(5)	쇠고기감자무른밥(16)	달걀노른자호박무른밥(1)	흰살생선채소무른밥	닭살양배추무른밥(15)	타락무른밥(2)		
열량/단백질	94/3	112/4	104/3	91/4	98/5	90/2		
일자	13	14	15	16	17	18		
초기	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	당근미음		당근미음		
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1		27/1		
중기	달걀노른자채소죽(1)	연두부죽(5)	쇠고기파프리카죽(16)	새우살당근죽(9)		김가루찹쌀죽		
열량/단백질	69/2	56/1	69/2	64/3		63/2		
후기	달걀노른자채소무른밥(1)	연두부무른밥(5)	쇠고기파프리카무른밥(16)	새우살당근무른밥(9)		김가루찹쌀무른밥		
열량/단백질	106/3	84/2	102/3	94/5	85/3			
일자	20	21	22	23	24	25		
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음		
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1		
중기	쇠고기배추죽(16)	게살양파죽(8)	두부가지죽(5)	닭살채소죽(15)	브로콜리치즈죽(2)	두부참깨죽(5)		
열량/단백질	68/3	69/2	67/2	65/3	62/2	61/2		
후기	쇠고기배추무른밥(16)	게살양파무른밥(8)	두부가지무른밥(5)	닭살채소무른밥(15)	브로콜리치즈무른밥(2)	두부참깨무른밥(5)		
열량/단백질	109/4	97/3	94/3	97/5	91/3	85/3		
일자	27	28	29	30	31			
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	가지미음	가지미음			
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1			
중기	흰살생선버섯죽	감자치즈죽(2)	쇠고기청경채죽(16)	달걀노른자채소죽(1)	새우살양파죽(9)			
열량/단백질	66/3	65/2	68/3	69/2	66/3			
후기	흰살생선버섯무른밥	감자치즈무른밥(2)	쇠고기청경채무른밥(16)	달걀노른자채소무른밥(1)	새우살양파무른밥(9)			
열량/단백질	98/5	109/3	108/4	106/3	99/5			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	
가공품								