7월 식단표

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

	월	화	수	목	금	
일자			1	2	3	
오전간식			✿토마토(11)	누룽지죽	✿살구/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) 얼갈이무침(5,6) 배추김치(9)	
오후간식			오곡씨리얼 /떠먹는요구르트(2)	삶은달걀(1)/보리차	채소주먹밥(5)	
열량/단백질			592/20	603/26	622/25	
일자	6	7	8	9	삼삼데이 (싱겁게) 10	
오전간식	✿바나나/우유(2)	김가루찹쌀죽	✿수박	동태살죽	✿참외/우유(2)	
점심	잡곡밥 버섯맑은국 닭살양배추볶음 (5,6,15) 도토리묵무침 깍두기(9)	잡곡밥 쇠고기감잣국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 가지양파볶음(5,6) 배추김치(9)	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 찐만두 양상추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 깻잎무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 호박잎된장국(5,6) 참치달걀말이(1,5) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	
오후간식	메밀국수(3,5,6)	모닝야채빵/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	모둠채소전(1,5,6) /주스	유부초밥(5,6)/매실차	
열량/단백질	626/26	648/24	589/26	615/23	611/24	
일자	13	14	15(초복)	16	17	
오전간식	✿멜론	모둠채소죽	✿수박/우유(2)	당근죽	제헌절	
점심	잡곡밥 닭백숙(15) 어묵조림(5,6) 오이부추무침 배추김치(9)	잡곡밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 백짬뽕순두부탕(5,17) 새우간장조림(5,6,9) 브로콜리들깨무침 배추김치(9)	잡곡밥 수제비국(6) 순살삼치조림(5) 팽이버섯볶음(5,6) 배추김치(9)		
오후간식	미니호빵/우유(2)	비빔국수(6)	✿찐옥수수/매실차	약밥/매실주스(5)		
열량/단백질	634/28	609/20	646/25	599/23		
일자	20	21	튼튼데이 (건강하게) 22	23	24	
오전간식	✿찐감자/우유(2)	게살양파죽(1,5,6,8)	✿자두	들깨죽	✿참외(11)/우유(2)	
점심	잡곡밥 사골곰탕(16) 부추오리훈제(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	엽산 참외볶음밥 (1,5,6,18) 김칫국(9) 찐만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 배추김치(9)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 순살고등어조림(5) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	
오후간식	콩국수(5,6,9)	✿우리밀과자(2)	씨리얼/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	볶음밥(5,6)	
열량/단백질	647/22	695/35	589/18	583/32	656/28	
일자	27	28	29	30	31	
오전간식	✿방울토마토(12) /우유(2)	아욱죽(5,6)	✿수박	치즈수수죽(2)	✿바나나	
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 마파두부(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9	잡곡밥 청국장국(5,6) 닭살불고기(5,6,15) 잔멸치견과볶음 (4,5,6,14) 깍두기(9)	잡곡밥 가지양팟국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1,5) 가지무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림 (5,6,10,16) 양배추찜+양념장(5,6) 배추김치(9)	)
오후간식	간장비빔국수(5,6)	✿찐옥수수/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	호박야채전(1,5,6)	김가루주먹밥(5)/보 리차	
열량/단백질	594/25	611/29	661/25	618/24	696/20	

알레르기 유발식품
①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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	김치 고춧가루	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내/수입산
	가공품								국내/수입산

사회복지법인 우리모두어린이집