



7월 식단표 (영아/만1~2세)

영양사 : 서지영

일자	월	화	수 1	목 2	금 3			
오전간식	-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다.^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)		☆자두	누룽지죽	양배추죽/☆오이스틱			
점심			흰쌀밥 김치볶음밥(5,9) 콩나물국(5) 너비아니치즈구이 (2,5,10,16) 옥수수콘샐러드(1,5) 깍두기(9) 생야채 상추	흰쌀밥 물만둣국(1,5,6,10) 순살고등어조림(5,6,7) 고구마순나물(5,6) 백김치 생야채 파프리카	흰쌀밥 순두부들깨탕(5) 쇠고기채소볶음 (5,6,16) 열무무침(5,6) 백김치 생야채 당근			
오후간식			오곡씨리얼 /떠먹는요구르트(2)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5)			
열량/단백질			413/15	441/18	414/15			
일자	6	7	8	9	10			
오전간식	☆바나나	김가루찜쌀죽	☆수박/치즈(2)	동태살죽	치즈죽(2)/☆파프리카			
점심	흰쌀밥 호박잎된장국(5,6) 육전(1,5,6,16) 노각무침(5,6) 백김치 생야채 오이	흰쌀밥 쇠고기감자국(5,6,16) 한방수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치 생야채 고구마	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 계란후라이(1,5) 양상추무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 비트	흰쌀밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 깍잎된장무침(5,6) 백김치 생야채 토마토	흰쌀밥 버섯맑은국 달걀양배추볶음 (5,6,15) 굴드레싱도토리묵무침 깍두기(9) 생야채 양배추			
오후간식	냉국수(3,5,6)	꽃이피어나는도넛(1,2,5,6) /우유(2)	쌀강정(5,6)/오미자차	유부초밥(5,6)/매실차	모듬채소전(1,5,6) /요구르트(2)			
열량/단백질	360/12	519/21	403/11	401/15	435/17			
일자	13	14	15(초복)	16	17			
오전간식	☆멜론	모듬채소죽	☆포도/떠먹는요구르트(2)	당근죽	제한절			
점심	흰쌀밥 백짬뽕순두부탕(5,17) 등갈비바베큐조림(5,6,10,12) 브로콜리들깨무침 백김치 생야채 콜라비	흰쌀밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치 생야채 양상추	흰쌀밥 닭백숙(15) 어묵조림(5,6) 오이무침(5,6) 백김치 생야채 당근	흰쌀밥 수제비국(6) 순살삼치구이(5) 김자반(5,6) 백김치 생야채 파프리카				
오후간식	카스테라(1,2,5,6) /우유(2)	열무국수(6)	구운계란(1)/보리차	☆찐옥수수/매실차				
열량/단백질	470/18	397/13	408/20	386/15				
일자	20	21	22	23	24			
오전간식	☆복숭아(11)/치즈(2)	게살양파죽(1,5,6,8)	☆자두	들깨죽	치즈수수죽(2)			
점심	흰쌀밥 사골곰탕(16) 부추오리주물럭(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이	흰쌀밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 백김치 생야채 상추	목살필라프(5,6,10,18) 김치콩나물국(5) 찐만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 알배추	흰쌀밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 백김치 생야채 고구마	흰쌀밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1,5) 잔멸치견과볶음 (4,5,6,14) 백김치 생야채 양상추			
오후간식	치즈핫도그(1,2,5,6,10)	☆찐감자/매실차	씨리얼/우유(2)	약과(5,6)/요구르트(2)	고구마전(1,5,6)			
열량/단백질	375/14	390/19	489/17	440/18	427/14			
일자	27	28	29	30	31			
오전간식	☆방울토마토(12) /떠먹는요구르트(2)	아욱죽(5,6)	☆참외	☆수박	영양닭죽(15)			
점심	흰쌀밥 가지양파국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 백김치 생야채 양배추	흰쌀밥 청국장국(5,6) 달걀불고기(5,6,15) 양배추찜+양념장(5,6) 깍두기(9) 생야채 토마토	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 메추리알장조림(1,5,6) 콩나물무침(5) 백김치 생야채 알배추	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 버섯삼겹살구이(10) 감자채볶음(5) 백김치 생야채 깍잎	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림 (5,6,10,16) 가지무침(5,6) 백김치 생야채 상추			
오후간식	간장비빔국수(5,6)	☆찐옥수수/우유(2)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	김치말이국수(5,6,9)	채소김밥(5)/보리차			
열량/단백질	434/19	421/20	438/17	401/18	487/15			
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) ⑲잔 ※ 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,콩비 지,콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뽕장 어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주 꾸미,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	가공품							국내산, 원양어산 국내산



7월 식단표 (시간연장형/만1~2세)

영양사 : 서지영

	월	화	수	목	금				
일자			1	2	3				
저녁			흰쌀밥 버섯된장국(5,6) 해물채소전(1,5,6,9,17,18) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 맑은김치국(9) 돈육장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	흰쌀밥 무채국(5,6) 순살고등어카레구이(5,6,7) 고구마순들깨나물(5,6) 백김치				
열량/단백질			249/8	217/10	226/10				
일자	6	7	8	9	10				
저녁	흰쌀밥 두부미역국(5,6) 쇠고기단호박찜(5,6,16) 열무나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 참치당근볶음(5) 호박잎들깨무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 다시마양파국(5,6) 두부구이(5)+양념장(5,6) 가지나물(5,6) 백김치	1/2흰쌀밥 미니우동(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미소장국(5,6) 돈육볶음(5,6,10) 갯잎나물(5,6) 백김치				
열량/단백질	248/13	221/11	234/7	209/8	212/8				
일자	13	14	15	16	17				
저녁	흰쌀밥 양배추된장국(5,6) 닭살바베큐구이(5,6,12,15) 도토리묵+양념장(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 순두부찌개(5) 해물굴소스볶음 (5,6,9,17,18) 브로콜리숙회 +흑임자소스(1,5,6) 백김치	흰쌀밥 들깨채소국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 숙주나물 백김치	흰쌀밥 어묵국(5,6) 순살안동찜닭(5,6,15) 단무지무침(13) 백김치	제헌절				
열량/단백질	237/12	266/14	253/11	228/11					
일자	20	21	22	23	24				
저녁	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 순살삼치데리야끼조림(5,6) 당근채나물 백김치	흰쌀밥 배추맑은국 영양훈제오리찜 오이무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 북어묵국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 파프리카볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 호박된장국(5,6) 만두강정(5,6,10,12) 취나물무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 콩나물국(5) 오징어간장볶음(5,6,17) 브로콜리두부무침(5) 백김치				
열량/단백질	217/11	236/12	268/13	265/6	221/9				
일자	27	28	29	30	31				
저녁	흰쌀밥 감자국(5,6) 돈육무조림(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 맑은동태탕(5,6) 가지튀김(5,6) 시래기나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 양송이된장국(5,6) 고구마닭갈비(5,6,15) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 쇠고기미역국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 무나물 백김치	1/2흰쌀밥 잔치국수(5,6) 달걀채소폭찜(1,5,6,12) 버섯나물(5,6) 백김치				
열량/단백질	218/10	232/8	281/12	229/9	224/9				
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) ⑲갯 ※ 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		쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸 미,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	배추	고춧 가루	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집



7월 식단표 (유아/만3~5세)

영양사 : 서지영

일자	월	화	수	목	금			
1	2	3	4	5	6			
오전간식			☆자두	누룽지죽	양배추죽/☆오이스틱			
점심	-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다.^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)		김치볶음밥(5,9) 콩나물국(5) 너비아니치즈구이 (2,5,10,16) 옥수수콘샐러드(1,5) 깍두기(9) 생야채 상추	잡곡밥 물만두국(1,5,6,10) 순살고등어조림(5,6,7) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카	잡곡밥 순두부들깨탕(5) 쇠고기채소볶음 (5,6,16) 열무무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 당근			
오후간식			오곡씨리얼 /떠먹는요구르트(2)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5)			
열량/단백질			579/21	642/27	638/25			
일자	6	7	8	9	10			
오전간식	☆바나나	김가루찜쌀죽	☆수박/치즈(2)	동태살죽	치즈죽(2)/☆파프리카			
점심	잡곡밥 호박익힌장국(5,6) 육전(1,5,6,16) 노각무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 오이	잡곡밥 쇠고기감장국(5,6,16) 한방수육(5,6,10) 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9) 생야채 고구마	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 계란후라이(1,5) 양상추무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 비트	잡곡밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 갯잎된장무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 토마토	잡곡밥 버섯맑은국 닭살양배추볶음 (5,6,15) 골드레싱도토리묵무침 깍두기(9) 생야채 양배추			
오후간식	냉국수(3,5,6)	꽃이피어나는도넛(1,2,5,6) /우유(2)	쌀강정(5,6)/오미자차	유부초밥(5,6)/매실차	모듬채소전(1,5,6) /요구르트(2)			
열량/단백질	552/19	758/30	639/16	615/23	622/25			
일자	13	14	15(초복)	16	17			
오전간식	☆멜론	모듬채소죽	☆포도/떠먹는요구르트(2)	당근죽	제헌절			
점심	잡곡밥 백짬뽕순두부탕(5,17) 등갈비바베큐조림(5,6,10,12) 브로콜리들깨무침 배추김치(9) 생야채 콜라비	잡곡밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 양상추	잡곡밥 닭백숙(15) 어묵조림(5,6) 오이부추무침 배추김치(9) 생야채 당근	잡곡밥 수제비국(6) 순살삼치구이(5) 김자반(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카				
오후간식	카스테라(1,2,5,6) /우유(2)	열무국수(6)	구운계란(1)/보리차	☆찐옥수수/매실차				
열량/단백질	687/27	609/20	582/28	592/23				
일자	20	21	22	23	24			
오전간식	☆복숭아(11)/치즈(2)	게살양파죽(1,5,6,8)	☆자두	들깨죽	치즈수수죽(2)			
점심	잡곡밥 사골곰탕(16) 부추오리주물럭(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이	잡곡밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 상추	목살필라프(5,6,10,18) 김치콩나물국(5) 찐만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 알배추	잡곡밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 배추김치(9) 생야채 고구마	잡곡밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1,5) 잔멸치견과볶음 (4,5,6,14) 배추김치(9) 생야채 양상추			
오후간식	치즈핫도그(1,2,5,6,10)	☆찐감자/매실차	씨리얼/우유(2)	약과(5,6)/요구르트(2)	고구마전(1,5,6)			
열량/단백질	535/21	598/30	717/25	629/26	655/21			
일자	27	28	29	30	31			
오전간식	☆방울토마토(12) /떠먹는요구르트(2)	아욱죽(5,6)	☆참외	☆수박	영양닭죽(15)			
점심	잡곡밥 가지양파국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 양배추	잡곡밥 청국장국(5,6) 닭살불고기(5,6,15) 양배추찜+양념장(5,6) 깍두기(9) 생야채 토마토	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 메추리알장조림(1,5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 생야채 알배추	잡곡밥 된장찌개(5,6) 버섯삼겹살구이(10) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 생야채 깻잎	잡곡밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림 (5,6,10,16) 가지무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 상추			
오후간식	간장비빔국수(5,6)	☆찐옥수수/우유(2)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	김치말이국수(5,6,9)	채소김밥(5)/보리차			
열량/단백질	618/27	611/29	637/25	618/24	747/24			
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) ㉠참 ※ 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,콩비 지,콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장 어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주 꾸미,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
가공품								국내산



7월 식단표 (시간연장형/만3~5세)

영양사 : 서지영

월		화		수		목		금				
일자				1		2		3				
저녁				잡곡밥 버섯된장국(5,6) 해물채소전(1,5,6,9,17,18) 감자조림(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 맑은김치국(9) 돈육장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 깍두기(9)		잡곡밥 무채국(5,6) 순살고등어카레구이(5,6,7) 고구마순들깨나물(5,6) 배추김치(9)				
열량/단백질				382/12		333/16		346/15				
일자		6		7		8		9		10		
저녁		잡곡밥 두부미역국(5,6) 쇠고기단호박찜(5,6,16) 열무나물(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 시금치된장국(5,6) 참치당근볶음(5) 호박잎들깨무침(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 다시마양파국(5,6) 두부구이(5)+양념장(5,6) 가지나물(5,6) 배추김치(9)		1/2잡곡밥 미니우동(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 미소장국(5,6) 돈육당면볶음(5,6,10) 깻잎나물(5,6) 배추김치(9)		
열량/단백질		381/19		339/18		359/11		321/13		342/13		
일자		13		14		15		16		17		
저녁		잡곡밥 양배추된장국(5,6) 닭살바베큐구이(5,6,12,15) 도토리묵채소무침(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 순두부찌개(5) 해물굴소스볶음 (5,6,9,17,18) 브로콜리숙회 +흑임자소스(1,5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 들깨채소국(5,6) 돈육갈비찜(5,6,10) 숙주나물 배추김치(9)		잡곡밥 어묵국(5,6) 순살안동찜닭(5,6,15) 단무지무침(13) 배추김치(9)		제헌절		
열량/단백질		378/19		407/22		388/17		349/17				
일자		20		21		22		23		24		
저녁		잡곡밥 팽이버섯맑은국 순살삼치데리야끼조림(5,6) 당근채나물 배추김치(9)		잡곡밥 배추맑은국 영양훈제오리찜 오이무침(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 북어묵국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 파프리카볶음(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 호박된장국(5,6) 만두강정(5,6,10,12) 취나물무침(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 콩나물국(5) 오징어간장볶음(5,6,17) 브로콜리두부무침(5) 배추김치(9)		
열량/단백질		333/17		362/18		411/20		406/9		338/13		
일자		27		28		29		30		31		
저녁		잡곡밥 감자국(5,6) 돈육무조림(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 맑은동태탕(5,6) 가지튀김(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 양송이된장국(5,6) 고구마닭갈비(5,6,15) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 무나물 배추김치(9)		1/2잡곡밥 잔치국수(5,6) 달걀채소볶음(1,5,6,12) 버섯나물(5,6) 배추김치(9)		
열량/단백질		333/15		355/12		432/19		351/14		343/14		
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		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸 미,아귀,가리비,우렁헝이,전복,방어,부세)		
				배추	고춧 가루							
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산	
		가공품									국내산	

꿈쟁이 어린이집