

7월 식단표

쑥쑥식단 3~5세 혼합형

결	담당	원장
재	박순리	

날짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)								
오전간식	※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 김채라 감수함.		양배추죽 ⁵ ⁶	바나나	단호박죽									
점심	※ 발행일: 26. 6. 26. ※ 만3~5세 혼합형 식단은 오전간식 죽2회, 과일3회식단입니다.		오리채소볶음밥 ⁵ ⁶ 열무된장국 ⁵ ⁶ 잔멸치조림 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	기장밥 북엇국 ⁵ ⁶ 떡갈비구이 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁶ 브로콜리무침 배추김치 ⁹	백미밥 소고기당면국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 두부조림 ⁵ ⁶ 시금치무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹									
오후간식	※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (두유면간장비빔국수)		떡볶이 ⁵ ⁶ +메론	고구마튀김 ⁵ ⁶ +과채주 스	햄치즈샌드위치 ¹ ² ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁵ ¹⁶ +우유 ²									
열량/단백질			632/24	640/18	683/25									
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)								
오전간식	자두	토마토 ¹²	누룽지죽	메론	닭죽 ¹⁵									
점심	백미밥 새우살청경채된장국 ⁵ ⁶ 제육볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 양배추쌈/쌈장 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	현미밥 두부미역국 ⁵ ⁶ 소고기파프리카볶음 ⁵ ⁶ ¹⁶ 얼갈이나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	짜장라이스 ⁵ ⁶ ¹⁰ 어묵국 ⁵ ⁶ 우생채 배추김치 ⁹	흑미밥 달걀국 ¹ 가자미양념조림 ⁵ ⁶ 도토리묵무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 유부장국 ⁵ ⁶ 돈까스/소스 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹² ¹⁶ 양상추샐러드 깍두기 ⁹									
오후간식	떠먹는요구르트 ² +사과	군만두 ⁵ ⁶ ¹⁰ +과채주스	★찐옥수수+우유 ²	크림소스스파게티 ² ⁶ ¹⁰ +과채주스	머핀 ¹ ² ⁵ ⁶ +우유 ²									
열량/단백질	593/27	615/19	641/28	636/26	718/28									
날짜	13(월)	14(화)	15(수)-초복	16(목)	17(금)	18(토)								
오전간식	메론	사과	전복죽 ¹⁸	참외										
점심	백미밥 만둣국 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁰ 온두부+김치볶음 ⁵ ⁹ 애호박나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	기장밥 동태살국 ⁵ ⁶ 소고기데리야끼조림 ⁵ ⁶ ¹⁶ 건파래자반 배추김치 ⁹	백미밥 닭다리삼계탕 ¹⁵ 새우채소전 ¹ ⁵ ⁶ ⁹ 오이새콤무침 ⁵ ⁶ 열무김치 ⁹	현미밥 순두부국 ¹ ⁵ ⁶ 돈육갈비찜 ⁵ ⁶ ¹⁰ 깻잎무침 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹										
오후간식	삶은달걀 ¹ +우유 ²	게살주먹밥 ¹ ⁵ ⁶ ⁸ + 과채주스	핫도그 ¹ ² ⁶ ¹⁰ +수박	시리얼+우유 ²										
열량/단백질	610/29	622/21	667/32	647/26										
날짜	20(월)	21(화)-지구데이	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)-중복								
오전간식	사과	바나나	흑임자죽	자두	롤케이크 ¹ ² ⁵ ⁶ +우유 ²									
점심	백미밥 북엇국 ⁵ ⁶ 돈육볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 상추무침 깍두기 ⁹	흑미밥 안매운닭가슴 ⁵ ⁶ ¹⁵ ★오징어굴소스볶음 ⁵ ⁶ ¹⁷ ¹⁸ 브로콜리무침 배추김치 ⁹	김밥속볶음밥 ¹ ⁵ ⁶ ⁸ 얼갈이된장국 ⁵ ⁶ 멸치볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	저녁 카레라이스 ⁵ ⁶ ¹⁰ 달걀파국 ¹ 닭갈비 ⁵ ⁶ ¹⁵ 불어묵볶음 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	아침 영양닭죽 ¹⁵ 열무김치 ⁹									
오후간식	떠먹는요구르트 ² +메론	두유면간장비빔국수 ⁵ ⁶ +과채주스	찐단호박+우유 ²	수박+우유 ²	-									
열량/단백질	633/29	627/27	631/24	614/35	366/18									
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)									
오전간식	방울토마토	사과	크림스프+모닝빵 ² ⁵ ⁶ ¹⁵ ¹⁶	메론	달걀죽 ¹									
점심	백미밥 콩나물국 ⁵ 오리당근볶음 ⁵ ⁶ 메추리알장조림 ¹ ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	백미밥 순두부국 ¹ ⁵ ⁶ 생선까스/타르타르소스 ⁵ ⁶ 어묵볶음 ⁵ ⁶ 열무김치 ⁹	현미밥 소고기버섯국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 비엔나조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁵ ¹⁶ 시금치나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	흑미밥 돈육김치찌개 ⁵ ⁶ ⁹ ¹⁰ 조기구이 ⁵ ⁶ 청포묵무침 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	백미밥 새우살아욱국 ⁹ 소불고기 ⁵ ⁶ ¹⁶ 열무무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹									
오후간식	수박화채 ²	감자전 ⁵ ⁶ +과채주스	바나나+우유 ²	채소주먹밥 ⁵ +과채주스	증편+우유 ²									
열량/단백질	601/24	687/18	660/23	646/24	691/32									
안내	※ 원산지 표시대상 : 농산물 - 배추(배추, 고춧잎), 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 찹쌀, 포종), 콩(두류, 가공품, 유부, 재래, 콩국수, 콩비지), *야채(가공품, 포장농산물 - 소고(현우, 육우, 젓살), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 영식(우유, 우유분말), *식품(포장음식, 가공품, 포장 수산물 - 낚시, 조식, 참돔, 참돔, 마른참돔, 생선, 마른생선, 생선, 마른생선 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 대방어, 미꾸라지, *수산(가공품, 포장) ※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣													
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기					
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	수산물				식품·수산물 가공품									
원산지 표시	오징어	삼치	가자미	전복	조기	비엔나	어묵	돈까스	핫도그	만두	게살	떡갈비	생선까스	햄
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돈육 국내산/ 수입산	어묵 수입산	돈육 수입산	돈육 수입산	돈육 수입산	돈육 수입산	돈육 수입산	대구 수입산	돈육 수입산

7월 식단표

이유식 남남식단

결재	담당	원장
	박순리	김영진

날짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
초기			감자미음	감자미음	브로콜리미음	
중기			달걀노른자가지죽①	연두부단호박죽⑤	대구살브로콜리죽	
후기			달걀노른자가지무른밥①	연두부단호박무른밥⑤	대구살브로콜리무른밥	
열량			29/68/106	29/67/92	27/67/95	
단백질			1/2/3	1/2/3	1/4/5	
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
초기	브로콜리미음	사과미음	사과미음	사과미음	애호박미음	
중기	두부숙주죽⑤	동태살사과죽	소고기무죽⑬	달걀노른자근대죽①	연두부애호박죽⑤	
후기	두부숙주무른밥⑤	동태살사과무른밥	소고기무무른밥⑬	달걀노른자근대무른밥①	연두부애호박무른밥⑤	
열량	27/84/107	28/88/95	28/73/111	28/86/98	27/87/84	
단백질	1/3/3	1/3/4	1/3/4	1/3/3	1/3/2	
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
초기	애호박미음	당근미음	당근미음	당근미음		
중기	닭가슴살버섯죽⑮	두부당근죽⑤	동태살오이죽	소고기연근죽⑮		
후기	닭가슴살버섯무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	동태살오이무른밥	소고기연근무른밥⑮		
열량	27/63/95	27/64/108	27/59/88	27/78/118		
단백질	1/4/5	1/2/3	1/3/4	1/3/5		
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
초기	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음	
중기	연두부고구마죽⑤	대구살브로콜리죽	닭가슴살단호박죽⑮	두부미역죽⑤	동태살시금치죽	
후기	연두부고구마무른밥⑤	대구살브로콜리무른밥	닭가슴살단호박무른밥⑮	두부미역무른밥⑤	동태살시금치무른밥	
열량	27/85/100	27/67/95	29/68/101	29/62/94	29/64/104	
단백질	1/2/2	1/4/5	1/3/5	1/2/3	1/3/4	
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
초기	청경채미음	청경채미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음	
중기	달걀노른자콩나물죽①⑤	연두부오이죽⑤	대구살바나나죽	닭가슴살가지죽⑮	두부아욱죽⑤	
후기	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	연두부오이무른밥⑤	대구살바나나무른밥	닭가슴살가지무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	
열량	26/67/108	26/78/117	30/68/103	30/64/96	30/63/94	
단백질	1/2/3	1/2/3	1/3/4	1/3/5	1/2/3	

- 열량 및 단백질은 초기, 중기, 후기 순서로 기입되어 있습니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한 해주세요.

쌀	콩			배추김치		소고기		돼지고기		닭고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부류		배추	고춧가루	한우	육우		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	수산물		식육·수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣					
		동태	대구								
	국내산	국내산	국내산								

서남어린이집



목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

•주소:전남 목포시 신죽길 30번길 14-5

•전화:061-242-7942

•카페:<https://cafe.naver.com/seonam2003>