



7월 식단표

첫 째 주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※		1(수)	2(목)채식의날	3(금)
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ★ ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		소고기양파죽⑬	표고버섯죽	감자채소죽
	점심			달걀채소볶음밥①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 후르츠양상추샐러드 (요거트드레싱)② 깍두기⑨
	오후간식			🍏키위/우유②	두부과자①⑤⑥/요거트②	🍏수박/우유②
	열량/단백질			438/16.9	426/20.9	415.1/20.5
둘 째 주	일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)국없는날	9(목)	10(금)
	오전간식	달걀채소죽①	누룽지죽	달걀애호박죽⑮	들깨배추죽	전복죽⑩
	점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잘게자른부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨/케첩⑫ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	보리밥 소고기미국⑤⑥⑬ 메추리알버섯조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은참치김치국⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	🍏파인애플/우유②	찐달걀①/매실차	🍏사과/우유②	어묵바⑤⑥	🍏참외/우유②
	열량/단백질	436.4/14.6	408.5/17.6	395.1/17.9	404.8/16.6	439.3/16.8
셋 째 주	일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)	17(금)제헌절
	오전간식	소고기청경채죽⑬	미역죽⑤⑥	단호박죽	북어무죽	
	점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국① 순살코다리강정⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭다리백숙⑮ 어묵채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	
	오후간식	🍏복숭아⑪/우유②	크로와상①②⑥/우유②	🍏바나나	🍏토마토⑫/우유②	
	열량/단백질	422.1/16.9	437.8/22.9	396.6/13.7	441.6/14.7	
넷 째 주	일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)저당데이
	오전간식	잔멸치죽	달걀부추죽⑮	김가루당근죽	누룽지죽	삼색채소죽
	점심	백미밥 오이냉국 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미찰쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 두부팽이버섯조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 배추들깨국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 저당간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	🍏사과/우유②	냉우동⑤⑥	🍏파인애플/우유②	찐감자/차	🍏수박/우유②
	열량/단백질	421.7/13.7	411/19.9	406.7/15.8	419.3/15.9	421.7/15.3
다 섯 째 주	일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
	오전간식	참치양배추죽	게맛살치즈죽①②⑤⑥⑧	소고기시금치죽⑬	잘게자른콩나물죽⑤	새우살무죽⑨
	점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀당근말이①⑤ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 양념장⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 다진돈육볶음⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 맑은달걀장⑤⑥⑬ 연두부/양념장⑤⑥ 건파래자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 오이상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	🍏키위/우유②	오곡미숫가루②⑤	🍏바나나	후레쉬빈①②⑥/우유②	🍏복숭아⑪/우유②
	열량/단백질	408.1/16.2	432.4/18.9	413.9/16.3	428.5/17.4	415/13.2

원 산 지 표 시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수, 콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					전복	코다리, 동태(명태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
	동그랑땡			훈제오리			돈가스			어묵			
	돼지고기: 국내산			오리고기: 국내산			돼지고기:국내산			연육일경우제외			