

7월 식단표 3~5세 중형



작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

날짜			1(수)	2(목)염도측정Day	3(금)
오전간식			김가루죽	버섯죽	새우살죽 5,6,9
점심			돼지고기데리야끼덮밥 5,6,10,15,18 버섯된장국 5,6 꽃맛샐러드 1,5,6,8 백김치	기장밥 달걀파국 1,5,6 오징어채소볶음 5,6,17 콩나물무침 5,6 깍두기 9	백미밥 순두부백탕 5 순살닭볶음탕 5,6,15 고춧잎나물 5,6 백김치
오후간식			파인애플/우유 2	후리가케주먹밥 5,6/우유2/물	바나나/우유 2
열량/단백질			586/24	578/24	613/34
원산지					
날짜	6(월)	7(화)	8(수)지구사랑DAY	9(목)염도측정Day	10(금)
오전간식	채소죽 5,6	브로콜리죽 5,6	북어죽	두부죽 5,6	단호박죽
점심	백미밥 돼지고기된장국 5,6,10 삼색달걀말이 1,5 애호박볶음 5,6 백김치	백미밥 닭살채소국 5,6,15 순살갈치구이 5,6 *무생채 백김치	참치채소비빔밥 5,6 들깨미역국 5,6 두부간장조림 5,6 깍두기 9	수수밥 오이냉국 5,6 메추리알케첩조림 1,5,6,12 쇠고기잡채 5,6,16 백김치	백미밥 어묵국 5,6 순살돼지갈비찜 5,6,10 깻잎나물 5,6 백김치
오후간식	오렌지/우유 2	찐감자/물/우유2	사과/우유 2	치즈스틱 1,2,5,6/물/우유2	토마토 12/우유 2
열량/단백질	627/27	483/22	577/26	657/28	597/26
원산지			참치캔(다량아): 원양산		
날짜	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)염도측정Day	17(금)제헌절
오전간식	미역죽 5,6	쇠고기죽 5,6,16	누룽지죽	들깨죽	
점심	백미밥 연두부국 5,6 쇠고기채소볶음 5,6,16 비름나물 5,6 백김치	백미밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기참스테이크 5,6,10,12,16,18 양배추나물 5,6 깍두기 9	닭갈국수 6,15 작은밥 해물부추전 1,5,6,17,18 백김치	흑미밥 열무된장국 5,6 간장마파두부 5,6 세세멸치볶음 5,6 백김치	
오후간식	자두/우유 2	*찐단호박/물	수박/우유 2	프렌치토스트 1,2,5,6/물/우유2	
열량/단백질	590/25	534/21	774/31	682/26	
원산지					
날짜	20(월)	21(화)	22(수)지구사랑DAY	23(목)염도측정Day	24(금)
오전간식	게살죽 1,5,6,8	애호박죽 5,6	녹두죽	달걀죽 1	자두
점심	백미밥 북어국 5,6 떡갈비채소볶음 5,6,10,16 감자조림 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 간장오리불고기 5,6 김가루무침 백김치	대파달걀볶음밥 1,5,6 콩나물국 5 새우살크림소스볶음 2,9 백김치	차조밥 가자미살미역국 5,6 돼지고기채소볶음 5,6,10 가자나물 5,6 깍두기 9	채소오므라이스 1,5,12 미소장국 5,6 세세멸치볶음 5,6 깍두기 9
오후간식	멜론/우유 2	찐고구마/물/우유2	바나나/우유 2	배추전 5,6/우유2	잼샌드위치 1,2,5,6/우유2
열량/단백질	707/27	614/18	666/27	578/25	598/24
원산지	떡갈비(돼지고기): 국내산				
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)염도측정Day	31(금)
오전간식	참외	마시는플레인요거트 2	키위	마시는플레인요거트 2	오렌지
점심	달걀채소볶음밥 1,5,6 돼지고기들깨국 5,6,10 도시락김 깍두기 9	쇠불고기덮밥 5,6,16 아욱국 5,6 오이맛살무침 1,5,6,8 백김치 9	두부카레라이스 5,6 얼갈이된장국 5,6 베이컨양배추볶음 5,10 깍두기 9	굴소스닭살덮밥 5,6,15,18 애호박국 5,6 어묵채소볶음 5,6 백김치 9	쇠고기짜장밥 5,6,10 청경채국 탕수육&소스 1,5,6,10 깍두기 9
오후간식	롤케이크 1,2,5,6/우유 2	찐감자/물/우유2	삶은달걀 1/우유 2	미니약과 1,2,5,6/ 물/우유2	머핀 1,2,5,6/우유 2
열량/단백질	594/23	517/17	559/22	540/17	679/27
원산지			베이컨(돼지고기): 국내산		탕수육(돼지고기): 국내산

- 본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식단 임의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다.
- 시설 및 식재료 공급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 급급제 동일 식품군-조리법 내 변경하되 다른 식품군-조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다. (식단구성안내문 참고)
- 안전한 급식 제공을 위해 식단구성안내문 및 식단표 하단의 "조리 및 배식 시 유의사항"을 참고 바랍니다.
- 간식과 함께 제공되는 물은 시설 사정에 따라 보리차(기타 차 종류) 또는 그 외 음료로 변경하여 사용 가능합니다.
- 1~2세와 3~5세가 상이한 메뉴는 " * "으로 표시되어있으며, 파란색 글씨는 오전 죽과 연계한 식재료입니다.
- 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19자
13 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (식품알레르기 원아에게는 같은 식품군 대체 제공 가능)
(알레르기 유발 식품은 경산시센터 표준레시피를 기준으로 표기 되었습니다. 시설 사정에 따라 식재료 추가 시 위의 알레르기 유발 식품을 참고하여 추가적으로 표기 바랍니다.)

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩류 (두부류,콩비지,콩국수)	배추김치 (겉절이 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	갈치
	국내산 (국내산)	두부류 국내산 순두부 국내산 연두부 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

7월 식단표 1~2세 중형



시립 하양호반 어린이집



작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

날짜			1(수)	2(목)염도측정Day	3(금)
오전간식			김가루죽	버섯죽	새우살죽 5,6,9
점심			돼지고기데리야끼덮밥 5,6,10,15,18 버섯된장국 5,6 꽃맛샐러드 1,5,6,8 백김치	기장밥 달걀파국 1,5,6 오징어채소볶음 5,6,17 콩나물무침 5,6 깍두기 9	순두부백탕 5 순살닭볶음탕 5,6,15 고춧잎나물 5,6 백김치
오후간식			파인애플/우유 2	후리가게주먹밥 5,6/우유2/물	바나나/우유 2
열량/단백질			422/17	376/16	446/24
원산지					

날짜	6(월)	7(화)	8(수)지구사랑DAY	9(목)염도측정Day	10(금)
오전간식	채소죽 5,6	브로콜리죽 5,6	북어죽	두부죽 5,6	단호박죽
점심	백미밥 돼지고기된장국 5,6,10 삼색달걀말이 1,5 애호박볶음 5,6 백김치	백미밥 닭살채소국 5,6,15 순살갈치구이 5,6 *무나물 백김치	참치채소비빔밥 5,6 들깨미역국 5,6 두부간장조림 5,6 깍두기 9	수수밥 오이냉국 5,6 메추리알계첩조림 1,5,6,12 쇠고기잡채 5,6,16 백김치	백미밥 어묵국 5,6 순살돼지갈비찜 5,6,10 깻잎나물 5,6 백김치
오후간식	오렌지/우유 2	찐감자/물/우유2	사과/우유 2	치즈스틱 1,2,5,6/물/우유2	토마토 12/우유 2
열량/단백질	454/19	317/14	420/19	422/18	435/19
원산지			참치캔(다량아): 원양산		

날짜	13(월)	14(화)	15(수)초복	16(목)염도측정Day	17(금) 제헌절
오전간식	미역죽 5,6	쇠고기죽 5,6,16	누룽지죽	들깨죽	
점심	백미밥 연두부국 5,6 쇠고기채소볶음 5,6,16 비름나물 5,6 백김치	백미밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기참스테이크 5,6,10,12,16,18 양배추나물 5,6 깍두기 9	닭칼국수 6,15 작은밥 해물부추전 1,5,6,17,18 백김치	흑미밥 열무된장국 5,6 간장마파두부 5,6 세세멸치볶음 5,6 백김치	
오후간식	자두/우유 2	*플레이н요거트 2	수박/우유 2	프렌치토스트 1,2,5,6/물/우유2	
열량/단백질	430/18	494/23	544/20	439/17	
원산지					

날짜	20(월)	21(화)	22(수)지구사랑DAY	23(목)염도측정Day	24(금)
오전간식	게살죽 1,5,6,8	애호박죽 5,6	녹두죽	달걀죽 1	자두
점심	백미밥 북어국 5,6 떡갈비채소볶음 5,6,10,16 감자조림 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 간장오리불고기 5,6 김가루무침 백김치	대파달걀볶음밥 1,5,6 콩나물국 5 새우살크림소스볶음 2,9 백김치	차조밥 가자미살미역국 5,6 돼지고기채소볶음 5,6,10 가지나물 5,6 깍두기 9	채소오므라이스 1,5,12 미소장국 5,6 세세멸치볶음 5,6 깍두기 9
오후간식	멜론/우유 2	찐고구마/물/우유2	바나나/우유 2	배추전 5,6/우유2	잼샌드위치 1,2,5,6/우유2
열량/단백질	507/19	400/11	474/19	375/16	434/17
원산지	떡갈비(돼지고기): 국내산				

날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)염도측정Day	31(금)
오전간식	참외	마시는플레인요거트 2	키위	마시는플레인요거트 2	오렌지
점심	달걀채소볶음밥 1,5,6 돼지고기들깨국 5,6,10 도시락김 깍두기 9	쇠불고기덮밥 5,6,16 아욱국 5,6 오이맛살무침 1,5,6,8 백김치	두부카레라이스 5,6 열갈이된장국 5,6 베이컨양배추볶음 5,10 깍두기 9	굴소스달걀덮밥 5,6,15,18 애호박국 5,6 어묵채소볶음 5,6 백김치	쇠고기짜장밥 5,6,10 청경채국 탕수육&소스 1,5,6,10 깍두기 9
오후간식	롤케이크 1,2,5,6/우유 2	찐감자/물/우유2	삶은달걀 1/우유 2	미니약과 1,2,5,6/ 물/우유2	머핀 1,2,5,6/우유 2
열량/단백질	432/17	377/12	409/16	392/12	548/22
원산지			베이컨(돼지고기): 국내산		탕수육(돼지고기): 국내산

- 본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식단 임의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다.
- 시설 및 식재료 공급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 가급적 동일 식품군·조리법 내 변경하되 다른 식품군·조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다. (식단구성안내문 참고)
- 안전한 급식 제공을 위해 식단구성안내문 및 식단표 하단의 “조리 및 배식 시 유의사항”을 참고 바랍니다.
- 간식과 함께 제공되는 물은 시설 사정에 따라 보리차(기타 차 종류) 또는 그 외 음료로 변경하여 사용 가능합니다.
- 1~2세와 3~5세가 상이한 메뉴는 “*”으로 표시되어있으며, 파란색 글씨는 오전 죽과 연계한 식재료입니다.
- 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
- 1난류 2우유 3메밀 4명종 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19잣 13 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (식품알레르기 원아에게는 같은 식품군 대체 제공 가능) (알레르기 유발 식품은 경산시센터 표준레시피를 기준으로 표기 되었습니다. 시설 사정에 따라 식재료 추가 시 위의 알레르기 유발 식품을 참고하여 추가적으로 표기 바랍니다.)

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩류 (두부류,콩비지,콩국수)	백김치 (겉절이 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	갈치
국내산	두부류	국내산	배추	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
(국내산)	순두부	국내산	고춧가루						
	연두부	국내산							

