

LG전자 **창원어린이집**에서 드리는 **남남 7월 식단**

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식			닭곰탕국밥(5,6,9,15)/ ▲복수박 소고기우렁볶음밥(5,6,16,18) 유부된장국(5,6,9) 교자만두찜(5,6,10)&초간장(5,6) 도라지사과무침(5,6) 무조미구운김 388kcal/16g 감자샐러드모닝빵(1,2,5,6)/키즈우유(2) 렌틸콩밥 아욱국(5,6,9) 돼지고기양배추볶음(5,6,10) 잔멸치호두볶음(5,6,14) 배추김치(9) 과일	감자크림스프(2,5,6,16)&모닝빵(1,2,5,6)/ ▲당근스틱 보리밥 북어콩나물국(5,6,9) 두부텐더(5,6)&허니머스타드(1,5) 가지잡채(5,6) 배추김치(9,12,15) 368kcal/17g ▲찐고구마/메밀차 기장밥 숙주맑은국(5,6,9) 오징어부추전(5,6,17) 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9) 과일	연두부(5)&양념장(5,6)/ ▲사과 흑미밥 숙갓동태탕(5,6,9) 돈사태장조림(5,6,10,18) 망고샐러드(1,2,5,13) 깍두기(9) 362kcal/17g 단호박설기/검은콩두유(5) 율무밥 버섯당면국(5,6,9) 달걀장조림(1,5,6) 상추겉절이(5,6) 김구이 과일
점심	* 본 식단은 이지영 영양사 (면허번호:125697)가 본 어린이집에 맞게 수정 보완하여 작성하였습니다.				
저녁	* 현재 어린이집에서 제공되는 배추김치는 맵지않은 고춧가루로 버무려진 김치입니다. (식습관 형성을 위해 그외 다양한 김치류도 제공됩니다.)				
저녁간식	* 1세는 잘게자른 백김치를 제공합니다. (2학기 10월부터는 1세도 식단대로 김치를 제공합니다.)				
2째주	6일	7일	8일	9일*생일파티*	10일
오전간식	감자옹심이국(5,6,9)/ ▲키위 병아리콩밥 들깨수제비국(5,6,9) 순살닭볶음탕(5,6,15,18) 참외오이무침(5,6) 배추김치(9,12,15) 368kcal/16g 잔멸치김자반주먹밥(5,6)/결명자차 녹두밥 애호박맑은국(5,6,9) 두부구이&양념장(5,6) 어묵조림(5,6) 백김치(9) 과일	순두부죽/어린이치즈(2) 수수밥 시금치된장국(5,6,9) 돼지고기보쌈(10) 상추쌈&쌈장(5,6) 백김치(9) 372kcal/18g 조랭이떡국(5,6,9) 서리태콩밥 숙주된장국(5,6,9) 메추리알장조림(1,2,5,6) 고구마줄기볶음(5,6) 깍두기(9) 과일	흑임자죽/ ▲블루베리 기장밥 낙지연포탕(5,6,9,16) 채소계란찜(1,5,6) 깻잎순볶음(5,6) 배추김치(9,12,15) 368kcal/17g 비프볼고기케사디아(2,5,6,12,16)/키즈우유(2) 퀴노아밥 수제비국(5,6,9) 고등어조림(5,6) 부추양파겉절이(5,6) 파래김자반볶음 과일	어묵국밥(5,6,9)/ ▲바나나 찰팔밥 전복미역국(5,6,9,18) 서울식소불고기(5,6,9,16,18) 모듬열대과일샐러드(1,2,5) 총각김치(9)/생크림케이크(1,2,5,6) 397kcal/19g 잔치국수(5,6,9) 차조밥 달걀팥국(1,5,6,9) 주꾸미콩나물찜(5,6,18) 양상추샐러드(1,5,6) 총각김치(9) 과일	오징어야채죽(17)/ ▲멜론 완두콩밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 임연수구이(5,6) 들깨양배추나물(5,6) 깍두기(9) 365kcal/16g 해물어묵바(1,2,5,6,16,17)/키즈우유(2) 귀리밥 물만두국(5,6,10,16,18) 어묵잡채(5,6,10) 알배추된장무침(5,6) 참쌀김부각 과일
점심					
저녁					
저녁간식					
3째주	13일	14일	15일*초복*	16일	17일*제일절*
오전간식	삶은계란(1)/ ▲사과 홍국쌀밥 청경채된장국(5,6,9) 돼지갈비찜(5,6,10,18) 크래미겨자채(1,5,6,8,12) 총각김치(9) 384kcal/18g 목은지김밥(1,2,5,6,9,10,16)/매실차 병아리콩밥 김치국(5,6,9) 크림소스미트볼(1,2,5,6,15,16,18) 말린호박볶음(5,6) 배추김치(9,12,15) 과일	감자죽/ ▲수박 차조밥 어묵국(5,6,9) 오리스테이크(2,5,6,16) 감자연근조림(5,6) 배추김치(9,12,15) 374kcal/16g 미트볼펜네볶음(1,5,6,10,16)/유자차 보리밥 삼색떡국(5,6,9,16) 오징어채소볶음(5,6,17) 김구이 깍두기(9) 과일	미역국밥(5,6,9,16)/ ▲자두 모듬잡곡밥 한방닭곰탕(5,6,9,15) 궁중녹두전(2,5,6,9,10,12,16) 오이부추무침(5,6) 저염순한김 374kcal/18g 초복맞이과일화채(2) 수수밥 소고기탕국(5,6,9,16) 만두강정(2,5,6,10,15,16) 참나물무침(5,6) 총각김치(9) 과일	녹두죽/ ▲참외 귀리밥 청국장찌개(5,6,9,16) 대구살콩나물찜(5,6) 잔멸치크래미볶음(5,6) 배추김치(9,12,15) 364kcal/17g ▲찐단호박/오미자차 흑미밥 오이미역냉국(5,6) 고구마달걀비(5,6,15) 두부숙갓무침 깍두기(9) 과일	
점심					
저녁					
저녁간식					
4째주	20일	21일	22일*국없는날*	23일	24일
오전간식	연두부(5)&양념장(5,6)/ ▲바나나 퀴노아밥 안매운육개장(5,6,9,16) 떡갈비채소볶음(1,5,6,10,12,15,16) 미역오이초무침(5,6) 파래김자반볶음(5,6) 388kcal/19g 유부초밥(5,6,16)/루이보스차 기장밥 모듬어묵국(5,6,9) 납작비빔만두(5,6) 명엽채볶음(5,6) 배추김치(9) 과일	소고기우거지국밥(5,6,9,16)/ ▲씨없는포도 율무밥 냉도토리묵국(5,6,9) 오징어삼겹볼고기(5,6,10,17,18) 건새우마늘종볶음(5,6,9) 총각김치(9) 373kcal/16g 콩국수(5,6) 팔밥 맑은시래기국(5,6,9) 가자미구이(5,6) 미역줄기볶음(5,6) 깍두기(9) 과일	전복죽(18)/ ▲사과 카레라이스(2,5,6,12,15,16,18) 파닭순살치킨(5,6,15,16) 모짜렐라볼샐러드(2,5,6) 깍두기(9) 송늬 392kcal/18g 감자전(5,6)/식혜 녹두밥 어린이육개장(5,6,9,16) 마늘종햄볶음(5,6,10,15,16) 그린샐러드(5,6) 총각김치(9) 과일	김치콩나물국밥(5,6,9)/ ▲오이스틱 강낭콩밥 근대된장국(5,6,9) 오리부추볶음(5,6,18) 탕평채(5,6,16) 열무김치(9,15) 379kcal/18g ▲찐옥수수/우영차 홍국쌀밥 꽃게된장국(5,6,9) 안심치킨너겟(5,6,15,16) 마카로니콘샐러드(1,5,6) 열무김치(9) 과일	단호박죽/ ▲토마토 보리밥 모듬햄두부찌개(1,2,5,6,10,18) 매실청삼치구이(5,6) 유채된장나물(5,6) 총각김치(9) 344kcal/17g 쫄면말기우유크림빵(1,2,5,6)/키즈우유(2) 차조밥 자른유부국(5,6,9) 연양식바삭볼고기(5,6,10) 방풍나물(5,6) 백김치(9) 과일
점심					
저녁					
저녁간식					
5째주	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	새우살죽(9)/ ▲오렌지 서리태콩밥 소고기무국(5,6,9,16) 고사리제육볶음(5,6,10,18) 치커리유자청무침(5,6) 총각김치(9) 351kcal/16g 들기름막국수(5,6)/옥수수차 현미참쌀밥 호박잎된장국(5,6,9) 너비아니구이(2,5,6,10,12,15,16) 깻잎나물(5,6) 깍두기(9) 과일	단배추된장국밥(5,6,9)/ ▲방울토마토 녹두밥 목은지콩나물국(5,6,9) 닭안심허브구이(5,6,15) 코스코스샐러드(5,6) 열무김치(9,15) 371kcal/16g 국물떡볶이(5,6,9)/마시는요구르트(2) 수수밥 비지찌개(5,6,9) 돈채가지볶음(5,6,10) 죽순무침(5,6) 열무김치(9) 과일	소고기야채죽(5,6,16)/스트링치즈(2) 열무보리비빔밥(5,6,16) 두부미소된장국(5,6,9) 해물동그랑땡(1,5,6,9,17) 백김치(9) ▲수박 387kcal/17g 바나나아몬드팬케이크(2,5,6)/키즈우유(2) 강낭콩밥 맑은콩나물국(5,6,9) 삼치무조림(5,6) 궁채나물(5,6) 총각김치(9) 과일	계란국밥(1,5,6,9)/ ▲파인애플 귀리밥 우거지감자탕(5,6,9,10) 가자미유린기(5,6) 고구마줄기볶음(5,6) 깍두기(9) 361kcal/15g ▲찐감자/보리차 율무밥 닭칼국수(5,6,9,15) 왕만두찜(5,6,10,16)&소스(5,6) 부추단무지무침 배추김치(9) 과일	누룽지/ ▲복숭아 렌틸콩밥 새우살미역국(5,6,9) 참스테이크(5,6,16,18) 콩나물무침(5,6) 야채피클 348kcal/17g 방울종편(5,6)/키즈우유(2) 흑미밥 소고기청포묵국(5,6,9,16) 훈제오리야채볶음(2,5,6,16) 느타리초무침(5,6) 열무김치(9) 과일
점심					
저녁					
저녁간식					
원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찰쌀 국내산	배추김치 배추 고춧가루 열갈이 국내산	콩 두부 콩국수 콩비지 국내산	쇠고기 국내산 한우	돼지고기 닭고기 오리고기 국내산
	식육가공품		수산물	어육가공품	조미건어포류
	교자만두, 물만두, 왕만두(돼지고기-국산) 미트볼(돼지고기-국산/소고기-국산,호주산) 동태(러시아산) 어묵(어육-중국산) 명명채(베트남산)	넙치(국산) / 낙지(베트남산)	전복(국내산) / 꽃게(중국산)		
	넙치, 연양식바삭볼고기(돼지고기-국산) 떡갈비(돼지고기,소고기,닭고기-국산) 고등어(국내산) / 주꾸미(베트남산) / 오징어(원양산)	마늘종햄볶음(돼지고기-국산)	주꾸미(베트남산) / 오징어(원양산)		
	안심치킨너겟(닭고기-국내산) 모듬햄(돼지고기-국산)				



* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함), 현미, 찰쌀, 찌쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 열갈이, 붕동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 가리비, 우렁개, 전복, 방어, 부세, 참조기, 수산가공품

* 식단작성 기준 : 1-5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준,2020)

* 알레르기 유발물질 : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

* 식단은 식자재의 수물사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능 합니다.

* 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▲ 표시를 하였습니다.

* 창원시 자원과일은 _____ 으로 표시 하였습니다.