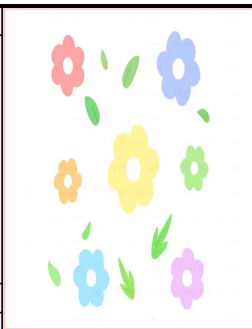
건강하고 맛있는 7월 식단표

담당	원장

날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
점심		[생일축하밥상] 보리밥 소고기미역국5,6,16 궁중잡채5,6,10 콩나물무침5 수박 배추김치9 장요구르트2	현미밥 단배추된장국5,6 훈제오리구이2,5,6,13 애호박볶음9 깍두기 우유2	기장밥 참치김치찌개5,9 메추리알곤약장조림1,5,6 김구이 배추김치9 요플레2	참치야채마요덮밥1,13 두부된장국5,6 치킨너겟/소스1,2,5,6,12,15 바나나 깍두기 우유2
방과후 간식		절편	궁중떡볶이	식빵피자	짜장떡볶이
열량/단백질/칼슘/철		418/12.6/165/2.16	492/19.9/269.1/2.77	465/19/175.1/3.97	480/23.7/259.1/1.75
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
점심	차조밥 콩나물국 순살고등어구이5,6,7 단배추나물 깍두기 우유2	보리밥 들깨배춧국5,6 야채오리불고기13 과일샐러드 배추김치9 장요구르트2	현미밥 감자양파국 닭다리데리야끼구이 오이무침 깍두기 우유2	기장밥 애호박된장국5,6 돼지고기두루치기5,6 감자채볶음1,5,6 배추김치9 마이픽	짜장덮밥5,6 맑은계란국1 감자튀김/케찹6,13 사과 깍두기 우유2
방과후 간식	찐계란	방울증편	고구마맛탕	야채계란토스트	크림스프
열량/단백질/칼슘/철	478/21.5/262.3/1.85	430/15.3/163.4/2.06	471/22.5/248.6/2.19	469/14.9/142.6/2.54	480/14.8/255.9/2.64
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
점심	[다채롭데이] 차조밥 애호박새우젓국9 두부조림5,6,10 어묵볶음5,6 깍두기 우유2	보리밥 팽이버섯국5,6 해물완자전1,5,6,17 숙주나물 포도 배추김치9 장요구르트2	현미밥 무채맑은국5,6 야채소불고기5,6,16 멸치볶음5 깍두기 우유2	기장밥 안매운육개장5,6,16 비엔나야채볶음2,5,6,10,13,15,16 브로콜리참깨나물5,6 배추김치9 요플레2	고구마카레라이스5,6,10 가쓰오장국5,6 탕수육/소스5,6,10 후르츠칵테일 깍두기 우유2
방과후 간식	찐옥수수	오색송편	떡강정	한입꼬마핫도그	김멸치주먹밥
열량/단백질/칼슘/철	439/20.3/313.8/3.6	469/18.5/283.4/6.85	437/21/367.8/3.14	457/16.6/177.8/2.86	461/16.6/267.2/3.03
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
점심	차조밥 순두부계란탕 야채찜닭5,6,15 미역줄기볶음5,6 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 오징어무국5,6,7 두부구이/양념장 김자반5 오렌지 배추김치9 장요구르트2	현미밥 어묵국 부추계란말이1,5 진미채간장조림,1,2,5,6,17 깍두기 우유2	기장밥 만둣국1 오삼불고기10,17 무생채나물5,6 배추김치9 마이픽	베이컨김치볶음밥10 유부맑은국5 한입돈까스/소스1,5,6,10 방울토마토12 깍두기 우유2
방과후 간식	야채게살죽	꿀송편	로제떡볶이	계란샐러드모닝빵	까르보나라스파게티
열량/단백질/칼슘/철	475/26.6/269.3/1.95	460/17.8/231/3.37	472/23.1/330.5/2.8	466/21.4/154/3.43	444/21.1/255.7/2.39
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	31일(목) ~ 8/6(수)여름방학	
점심	차조밥 감자수제비국6 떡갈비구이5,6,10 콩나물무침5 깍두기 우유2	보리밥 두부된장국 돈육목살구이 상추/쌈장 배추김치9 장요구르트2	영양닭죽 곤약메추리알장조림1,5,6 수박 깍두기 우유2		
방과후 간식	떡어묵탕	꿀백설기	후라이드치킨		
열량/단백질/칼슘/철	480/20.8/297/3.54	381/19.6/201.1/4.16	429/22.3/269.6/7.23		

※ 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀
	밥	죽					
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치		콩		수산물		
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산
알레르기 유발물질 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. *알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.						