

2025년 7월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
		1	2	3	4
오전 간식		플레인식빵, 요플레 라이트②	식빵샌드, 우유②	겉걸이밀크롤인, 우리사과주스	블루베리요플레, 현미팝스낵
점 심		검정콩밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기마늘조림⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 달걀팥국① 양상추사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 델라웨어	검정콩밥⑤ 황태미역국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑭ 오이무침 배추김치⑨ 후식: 복숭아⑩	백미밥 안매운육개장⑮ 두부구이+양념장⑤⑥ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 수박
오후 간식		감자수제비	궁중떡볶이⑭, 결명자차	조랭이떡국⑭, 사과	고마김밥, 결명자차
열량/단백질		603/31	654/26	627/22	631/20
	7	8	9	10	11
오전 간식	꿀떡, 오미자차	모닝빵, 우유②	체다치즈후레쉬번, 진한망고주스	카스테라, 우유②	플레인요거트② 우리밀크래커
점 심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 복숭아⑩	수수밥 어묵양파국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 꽃호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리	닭고기짜장덮밥⑤⑥⑮ 미소된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥⑭ 깍두기⑨ 후식: 복숭아⑩	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 고등어카레구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨ 후식: 델라웨어	기장밥 호박된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨ 후식: 멜론
오후 간식	햄치즈샌드위치 하루야채오렌지당근	감자스프, 수박	소시지떡구이 사과오렌지케일주스	가지튀김, 수박	고마유부초밥, 사과, 옥수수차 ④호박감자부추전(5세)
열량/단백질	636/23	652/21	628/19	662/24	637/22
	14	15	16	17	18
오전 간식	바람떡, 청포도주스	스틱브레드, 스위트플럼	복숭아요거트①⑩, 전병	바나나, 바나나라떼	④수박화채(3,4세), ④과일화채(5세)
점 심	백미밥 콩나물냉국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 부추맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 후식: 참외	검정콩밥⑤ 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑭ 달걀말이① 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 쇠고기양배추국⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 델라웨어	흑미밥 순두부국⑤⑥ 부추줄제오리찜⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 복숭아⑩	흑미밥 조랭이떡미역국 돼지고기수육+상추⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식: 멜론
오후 간식	잔치국수, 사과	떡국①⑭, 파인애플	짜장떡볶이⑤⑥⑩, 배, 보리차	찐옥수수, 샐러드주스	매쉬드포테이토샌드위치 포도주스
열량/단백질	623/29	626/29	651/19	641/26	648/23
	21	22	23	24	25
오전 간식	백설기, 오미자차	우유슈폰, 우유②	마들렌, 마시는샐러드주스	딸기요거트, 우리밀곡물와플	
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 진미채무침①⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 후식: 복숭아	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 갯잎나물 배추김치⑨ 후식: 수박	삼계탕(+밥)⑮ 해물탕그랑뵙 ①⑤⑥⑩⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 아이스크림	흑미밥 두부양파된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 참외	3,4세 여름방학 5세 여름캠프
오후 간식	햄치즈샌드위치, 우유②	떡만두국, 천도복숭아⑩	프렌치토스트, 파인애플, 우유	계란비빔국수①, 수박, 보리차	
열량/단백질	657/31	672/24	605/24	660/25	
	28 ~ 31				
오전 간식					
점 심	여름방학				
오후 간식					
열량/단백질					
	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♡유아요리활동				

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀				콩		닭고기	오리고기	돼지고기	차돌박이	소고기		배추김치					
	백미	흑미	찰쌀	누룽지	두부	순두부					국거리용	볶음	고춧가루	배추				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물										가공식품 (식육 수산)	훈제오리						
삼치	고등어																	
국산	국산					국산												