

2024년 7월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	1	2	3	4	5
오전 간식	크림치즈 베이글, 레몬에이드	핑거마들렌, 매실차	찐감자, 우유②	찬샘마을(컵빙수+뽕튀기)	모닝빵, 옥수수수프
점 심	백미밥 유부국①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 들기름김치볶음⑨ 후식: 참외	흑미밥 두부청경채국⑤ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 파인애플	검정콩밥⑤ 감자양파국 닭봉마늘조림⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 복숭아	오색소고기주먹밥⑩ 후식: 카프리션	백미밥 콩가루아욱된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑩ 후식: 복숭아
오후 간식	치즈오믈렛①, 오미자차	소고기짜장떡볶이, 옥수수차	떡만두국	감자샌드위치, 오렌지주스	치킨너겟, 포도주스
열량/단백질	608/24	635/23	616/27		622/20
	8	9	10	11	12
오전 간식	무지개떡, 오미자차	딸기잼샌드위치, 우유②	시리얼(오곡), 우유②	카스테라, 우유②	모닝빵, 양송이소프②⑥
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈 깍두기⑨ 후식: 수박	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 유정관달갈집① 가지탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 블루베리	검정콩밥⑤ 미역오이냉국 간장달걀비⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 배추김치⑨ 후식: 파인애플	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외	기장밥 얼무된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 델라웨어 포도
오후 간식	모닝빵, 소고기스프	궁중떡볶이, 보리차	잔치국수	꼬마김밥, 보리차	핫도그, 오렌지주스
열량/단백질	663/20	605/18	601/30	668/19	614/20
	15	16	17	18	19
오전 간식	꿀떡 매실차	우유스틱브레드 우유②	가지까나페 우유②	돌돌이밀크롤인 옥수수차	모닝빵 완두콩크림스프
점 심	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기곤약장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 복숭아⑩	백미밥 애호박달걀국① 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑬ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 멜론	백미밥 두부양파국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑬ 느타리버섯무침 배추김치⑨ 후식: 파인애플	수수밥 달걀부추국① 돈육대파불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 들기름김치볶음⑨ 후식: 델라웨어 포도	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박
오후 간식	베이컨크림스파게티, 포도주스	떡베이컨말이, 오미자차	유부우동	블리베리샌드위치, 우유②	콘치즈어묵핫바, 매실차
열량/단백질	609/23	648/24	613/22	685/34	632/28
	22	23	24	25	26
오전 간식	증편, 매실차	단팥빵, 우유②	고구마, 오미자차	우리밀두부과자, 토마토주스	우유②, 크림치즈바게트를(5세) 딸기잼샌드위치&마들렌(3,4세)
점 심	기장밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 파인애플	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈 깍두기⑨ 후식: 멜론	소고기양배추덮밥①⑤⑥⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 메추리알옥수수샐러드①⑤ 오이피클 배추김치⑨ 후식: 복숭아⑩	흑미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	기장밥 감자국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외
오후 간식	비엔나크림스파게티 오렌지주스	어묵떡국	칼국수	오색야채주먹밥 보리차	달튀김 오렌지주스
열량/단백질	608/23	635/26	677/26	671/22	619/21
	29	30	31		
오전 간식					
점 심		여름방학			▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳오리고기
오후 간식				* 식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♡ 유아요리활동	
열량/단백질					

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

쌀(밥, 죽, 누룽지)	김치류(배추, 고춧가루)	소고기	돼지고기	닭, 오리	콩	두부	수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	콩(외국산)	가자미(국내산), 오징어(국내산)