

2022년 7월 유아급간식단

◎ 작성 : 성북구어린이급식관리지원센터 영양팀

만 3~5세 유아 식단

새삼선유치원

일 자	7월의 푸드브릿지 <양배추>					1일(금)		
점 심	양배추는 위산이 많이 분비되지 않도록 하여 위 점막을 튼튼하게 만들어주는 비타민U와 출혈을 멈춰주는 비타민K가 풍부한 영양만점 채소랍니다.					기장밥 육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (후)수박♣️&우유(100ml)②		
오후간식						절편(&옥수수차)		
열량(kcal)/단백질(g)						595/21		
일 자	4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)			
점 심	수수밥 맑은콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ (후)토마토⑫♣️ &우유(100ml)②	차조밥 건새우배추국⑤⑥⑨ 두부부침(&양념장)⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ (후)배♣️&우유(100ml)②	백미밥 사골팓국⑩ 임연수엿장구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ (후)천도복숭아⑪♣️ &우유(100ml)②	닭살비빔밥(&양념장)⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 브로콜리숙회(&소스)⑤⑥ 배추김치⑨ (후)멜론♣️ &우유(100ml)②	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨ (후)바나나♣️ &우유(100ml)②			
오후간식	유부초밥⑤⑥ (&보리차)	크림스파게티②⑥ (&동글레차)	찜감자♣️ &우유(100ml)②	군만두⑤⑥⑩ (&옥수수차)	카스텔라①②⑥ &우유(100ml)②			
열량(kcal)/단백질(g)	584/21	660/22	587/27	518/23	661/25			
일 자	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)			
점 심	백미밥 김치국⑨ 스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ (후)수박♣️ &우유(100ml)②	돼지고기케찹⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 방울토마토무침(&드레싱)⑫ 배추김치⑨ (후)사과♣️ &우유(100ml)②	기장밥 복역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ (후)오이스틱♣️ &우유(100ml)②	현미밥 달걀국① 온두부(&양념장)⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (후)오렌지♣️ &우유(100ml)②	보리밥 어묵국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (후)참외♣️ &우유(100ml)②			
오후간식	잔치국수⑤⑥ (&보리차)	잼샌드위치①②⑥ &우유(100ml)②	수제비⑥ (&동글레차)	◆양배추전①⑤⑥ (&보리차)	증편(&동글레차)			
열량(kcal)/단백질(g)	564/24	650/23	577/24	491/19	592/22			
일 자	18일(월)	19일(화) 소망반 현장학습	20일(수) 국없는데이	21일(목)	22일(금) 소소한데이			
점 심	차조밥 두부찜국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑫ 얼무나물 배추김치⑨ (후)배♣️ &우유(100ml)②	수수밥 ◆양배추된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨ (후)바나나♣️ &우유(100ml)②	달걀양파덮밥①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ (후)멜론♣️ &우유(100ml)②	백미밥 숙주맑은국 돈까스(&소스)①⑤⑥⑩⑫ 치커리유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨ (후)키위♣️ &우유(100ml)②	흑미밥 닭곰탕⑩ 두부조림⑤⑥ 애너티리까소스무침⑤⑥ 배추김치⑨ (후)토마토⑫ ♣️&우유(100ml)②			
오후간식	간장떡볶이⑤⑥ (&옥수수차)	들기름비빔국수⑤⑥ (&보리차)	꿀호떡①②⑥ &우유(100ml)②	찜단호박♣️ &우유(100ml)②	후레시번①②⑥ &우유(100ml)②			
열량(kcal)/단백질(g)	516/19	575/21	736/23	527/22	673/28			
일 자	25일(월) 여름캠프	26일(화)	27일(수) 당연한데이	28일(목) 생일잔치	29일(금)			
점 심	백미밥 돼지고기비빔국수⑩ 상추&오이⑤⑥ 배추김치⑨ (후)수박♣️ &우유(100ml)②	백미밥 쇠고기국⑩ 달걀찜①② 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ (후)참외♣️ &우유(100ml)②	기장밥 가지국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (후)사과♣️ &우유(100ml)②	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기버터구이②⑩ 양상추샐러드(&드레싱) 깍두기⑨ (후)멜론♣️&우유(100ml)②	보리밥 버섯된장국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ (후)천도복숭아 &우유(100ml)②			
오후간식	찜옥수수♣️ &우유(100ml)②	김가루주먹밥 (&동글레차)	당근바나나핫케이크 ①②⑤⑥&우유(100ml)②	백설기(&옥수수차)	슈크림빵①②⑥ &우유(100ml)②			
열량(kcal)/단백질(g)	582/23	620/22	605/26	667/21	622/25			
원산지 표시	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치 배추 고춧가루		쌀 (밥)	콩 (두부류)	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

