2022년 7월 1주 식단표

일자	6/26(일)	6/27(월)	6/28(화)	6/29(수)	6/30(목)	7/1(금)	7/2(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 소고기불고기 애호박새우젓볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 육개장 꽁치야채조림 마늘쫑건새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 소고기채꽈리고추볶음 애느타리버섯볶음 깻순무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 파계란국 카레 생선까스,야채샐러드 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 제육야채볶음 부추전 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 코다리찜 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 닭야채볶음 가지볶음 콩나물무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 꽁치야채조림 마늘쫑건새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 북어들깨국 소고기채꽈리고추볶음 애느타리버섯볶음 깻순무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 파계란국 카레 생선까스,야채샐러드 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 제육야채볶음 부추전 오징어젓무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 오징어국 코다리찜 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 소고기미역국 닭야채볶음 가지볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 버섯된장국 소고기불고기 도토리묵무침 감자당근조림 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 우엉채조림 열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 땅콩조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 햄야채볶음 가지볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 어묵야채볶음 마늘쫑건새우볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 땅콩조림 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 곤약메추리알조림 감자채볶음 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 닭곰탕 계란야채말이 검은콩조림 쑥갓무침 김치
간식	요플레 만두	요플레 과일	요플레 과일	요플레 단팥죽	요플레 잔치국수	요플레 우뭇가사리콩물	요플레 스프

원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산

2022년 7월 2주 식단표

일자	7/3(일)	7/4(월)	7/5(화)	7/6(수)	7/7(목)	7/8(금)	7/9(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 버섯된장국 소고기불고기 도토리묵무침 감자당근조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 오리불고기 새송이버섯볶음 상추부추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 맑은탕국 잡채 조기구이 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 양념치킨 잔멸치볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 소고기불고기 부추전 도라지북어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 낙지볶음 마늘쫑건새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 제육야채볶음 감자당근조림 찐고추무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 오리불고기 새송이버섯볶음 상추부추무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 맑은탕국 잡채 조기구이 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어들깨국 양념치킨 잔멸치볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 근대된장국 소고기불고기 부추전 도라지북어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 오이채국 낙지볶음 마늘쫑건새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 알탕국 제육야채볶음 감자당근조림 찐고추무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 소고기미역국 대구포전 애호박새우젓볶음 쑥갓무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 어묵야채볶음 오징어젓갈무침 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 감자조림 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 소고기간장조림 양배추무침 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 감자국 곤약메추리알조림 땅콩조림 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 참치야채볶음 우엉채조림 상추부추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 두부야채조림 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채찜 잔멸치볶음 가지볶음 김치
간식	요플레 과일	요플레 빵,두유	요플레 콩물	요플레 만두	요플레 단팥죽	요플레 잔치국수	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 7월 3주 식단표

일자	7/10(일)	7/11(월)	7/12(화)	7/13(수)	7/14(목)	7/15(금)	7/16(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 대구포전 애호박새우젓볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 소고기불고기 도토리묵무침 마늘쫑건새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 육개장 가자미구이 애느타리버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 닭야채볶음 가지볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 짜장 호박전 단무지 기치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 제육야채볶음 감자당근조림 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 코다리찜 우엉채조림 콩나물무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/호박죽 근대된장국 소고기불고기 도토리묵무침 마늘쫑건새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 가자미구이 애느타리버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어들깨국 닭야채볶음 가지볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 오이채국 짜장 호박전 단무지 기치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 오징어국 제육야채볶음 감자당근조림 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 소고기미역국 코다리찜 우엉채조림 콩나물무침 김치	찰밥/잡곡밥/녹두죽 삼계탕 두부조림 잔멸치볶음 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 참치야채볶음 오징어젓갈무침 상추부추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 햄야채볶음 감자채볶음 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 양배추무침 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 두부야채조림 땅콩조림 고추잎무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 어묵야채볶음 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채찜 땅콩조림 가지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 감자국 곤약메추리알조림 동그랑땡전 쑥갓무침 김치
간식	요플레 빵,두유	요플레 만두	요플레 과일	요플레 우뭇가사리콩물	요플레 잔치국수	요플레 과일	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 7월 4주 식단표

일자	7/17(일)	7/18(월)	7/19(화)	7/20(수)	7/21(목)	7/22(금)	7/23(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 삼계탕 두부조림 잔멸치볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 소고기불고기 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 꽁치야채볶음 마늘쫑건새우볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 돈까스,야채샐러드 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 제육야채볶음 부추전 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 닭가슴살샐러드 연근조림 애호박새우젓볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 낙지야채볶음 잔멸치볶음 콩나물무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/깨죽 콩나물국 소고기불고기 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 소고기미역국 꽁치야채볶음 마늘쫑건새우볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어들깨국 돈까스,야채샐러드 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 근대된장국 제육야채볶음 부추전 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 알탕국 닭가슴살샐러드 연근조림 애호박새우젓볶음 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 오이채국 낙지야채볶음 잔멸치볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 맑은탕국 대구포전 가지볶음 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 햄야채볶음 가지볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 참치야채볶음 땅콩조림 가지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 호박전 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 잔멸치볶음 오징어젓갈무침 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 계란야채찜 땅콩조림 마늘쫑볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 두부구이 애느타리버섯볶음 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 닭개장 어묵야채볶음 감자조림 양배추무침 김치
간식	요플레 과일	요플레 우뭇가사리콩물	요플레 빵,두유	요플레 잔치국수	요플레 과일	요플레 만두	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						

2022년 7월 5주 식단표

일자	7/24(일)	7/25(월)	7/26(화)	7/27(수)	7/28(목)	7/29(금)	7/30(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 맑은탕국 대구포전 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 소고기불고기 마늘쫑건새우볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 육개장 가자미구이 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 삼계탕 어묵야채볶음 애호박새우젓볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 코다리찜 애느타리버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 소고기채볶음 부추전 브로콜리/초장 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 닭야채볶음 가지볶음 쑥갓무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 오징어국 소고기불고기 마늘쫑건새우볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/깨죽 육개장 가자미구이 감자당근조림 오이양파무침 김치	찰밥/잡곡밥/전복죽 삼계탕 어묵야채볶음 애호박새우젓볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 오이채국 코다리찜 애느타리버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 북어들깨국 소고기채볶음 부추전 브로콜리/초장 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 소고기미역국 닭야채볶음 가지볶음 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 두부된장국 제육야채볶음 우엉채조림 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채말이 애호박볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 참치야채볶음 땅콩조림 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 잔멸치볶음 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소고기간장조림 감자채볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 어묵야채볶음 오징어채무침 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 두부야채조림 마늘쫑볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 햄야채볶음 새송이버섯볶음 호박전 김치
간식	요플레 빵,두유	요플레 과일	요플레 만두	요플레 콩국수	요플레 빵,두유	요플레 우뭇가사리콩물	요플레 스프

원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산

2022년 7월 6주 식단표

일자	7/31(일)	8/1(월)	8/2(화)	8/3(수)	8/4(목)	8/5(금)	8/6(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 두부된장국 제육야채볶음 우엉채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 대구포전 마늘쫑건새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 잡채 조기구이 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 카레 생선까스,야채샐러드 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 소고기불고기 가지볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오이채국 낙지볶음 애호박새우젓볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 팽이버섯된장국 제육야채볶음 감자당근조림 오징어젓갈무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/깨죽 콩나물국 대구포전 마늘쫑건새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 소고기탕국 잡채 조기구이 쑥갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 알탕국 카레 생선까스,야채샐러드 오징어채무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 북어들깨국 소고기불고기 가지볶음 북어채도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/호박죽 오이채국 낙지볶음 애호박새우젓볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/녹두죽 팽이버섯된장국 제육야채볶음 감자당근조림 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기야채죽 소고기미역국 닭야채볶음 잔멸치볶음 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 참치야채볶음 땅콩조림 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 잔멸치볶음 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 계란야채찜 감자채볶음 파래김자반 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 햄야채볶음 새송이버섯볶음 숙갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 마늘쫑볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 오징어국 두부야채조림 땅콩조림 찐고추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 소고기간장조림 우엉채조림 양배추무침 김치
간식	요플레 꽈일	요플레 케잌	요플레 빵,두유	요플레 우뭇가사리콩물	요플레 잔치국수	요플레 만두	요플레 스프
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,호주산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치: 배추- 국내산 고추가루,젓갈- 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산						