



# 7월 식단표

(표준형\_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시아름아사회복지급식관리지원센터  
발행일 : 2024. 06. 20.  
작성자 : 영양사 김희현  
출 처 : 식생활안전관리원



|      |     | '상쾌한' 조식                                             | '활력있는' 중식                                                | '편안한' 석식                                            | 죽식                               | 간식*충분한 수분 |                |
|------|-----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|----------------|
| 1일   |     | 백미밥<br>조갯살맑은국<br>동그랑땡전<br>감자채볶음<br>깻순나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>호박된장찌개<br>삼치구이<br>숙주맛살냉채<br>숙갓나물<br>배추김치          | 백미밥<br>모듬어묵국<br>돈육꼭창<br>마늘종멸치볶음<br>무생채<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 단호박죽     | 오전        | 미숫가루           |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 약과&<br>오미자차    |
| 1852 | 73g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 2일   |     | 백미밥<br>감자양파국<br>참치채소볶음<br>물만두/양념장<br>배추된장나물<br>깍두기   | 잡곡밥<br>콩나물국<br>순살닭갈비<br>부추사과겉절이<br>가지나물<br>배추김치          | 백미밥<br>유부된장국<br>가자미조림<br>고사리나물볶음<br>양배추부추무침<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 닭살채소죽    | 오전        | 요거트            |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 단호박범벅<br>&요구르트 |
| 1709 | 72g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 3일   |     | 백미밥<br>소고기미역국<br>채소달걀찜<br>브로콜리맛살볶음<br>건파래자반<br>배추김치  | 잡곡밥(1/2공기)<br>냉장치국수<br>낙지채소볶음<br>콩나물무침<br>열무김치<br>요구르트   | 백미밥<br>아욱된장국<br>소고기장조림<br>치커리토마토무침<br>들깨무나물<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 들깨버섯죽    | 오전        | 참외             |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 카스테라<br>&우유    |
| 1718 | 72g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 4일   |     | 백미밥<br>북엇국<br>두부양념조림<br>돈채우렁볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기       | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>생선까스/타르소스<br>양상추샐러드/참깨D<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥<br>사골우거지국<br>고갈비<br>도라지볶음<br>오복지무침<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 북어채소죽    | 오전        | 두유             |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 증편&<br>둥글레차    |
| 1884 | 82g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 5일   |     | 백미밥<br>애호박맑은국<br>돈사태찜<br>알감자조림<br>오이나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>열무된장국<br>해물콩나물찜<br>잔멸치호두볶음<br>비름나물<br>배추김치        | 백미밥<br>어묵속갓국<br>제육고추장불고기<br>가지나물<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 새우살애호박죽<br>석: 잔멸치채소죽 | 오전        | 바나나            |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 핫케이크&<br>우유    |
| 1850 | 92g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 6일   |     | 백미밥<br>콩나물국<br>메추리알곤약조림<br>스모크햄마늘종볶음<br>도시락김<br>배추김치 | 잡곡밥1/2<br>수제비국<br>임연수카레구이<br>숙주나물<br>미역줄기볶음<br>깍두기       | 백미밥<br>육개장<br>오리불고기<br>양송이버섯볶음<br>부추양파무침<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 소고기채소죽   | 오전        | 미숫가루           |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 바람떡&<br>매실차    |
| 1722 | 63g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |
| 7일   |     | 백미밥<br>근대된장국<br>닭가슴살피망볶음<br>쥐어채무침<br>간장깻잎지<br>배추김치   | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>수육보쌈/새우젓<br>미나리무생채<br>알배기쌈/쌈장<br>배추김치    | 백미밥<br>오징어묵국<br>마파두부<br>청포묵김무침<br>오이생채<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 두부채소죽    | 오전        | 수박             |
| 에너지  | 단백질 |                                                      |                                                          |                                                     |                                  | 오후        | 통밀쿠키&<br>두유    |
| 1741 | 84g |                                                      |                                                          |                                                     |                                  |           |                |



# 7월 식단표

(표준형\_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시아미아사회복지급식관리지원센터  
발행일 : 2024. 06. 20.  
작성자 : 영양사 김희현  
출 처 : 식생활안전관리원



|            |     | '상쾌한' 조식                                              | '활력있는' 중식                                                  | '편안한' 석식                                               | 죽식                               | 간식·충분한 수분 |               |
|------------|-----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|---------------|
| <b>8일</b>  |     | 백미밥<br>소고기뭇국<br>돈채피망볶음<br>열무된장무침<br>건파래자반<br>배추김치     | 잡곡밥<br>크림스프<br>돈까스/소스<br>양배추사과샐러드/요거트D<br>오이피클<br>깍두기/요구르트 | 백미밥<br>들깨버섯국<br>소고기브로콜리볶음<br>해물파전<br>참나물무침<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 흑임자죽    | 오전        | 요거트           |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 물만두&보리차       |
| 1960       | 80g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>9일</b>  |     | 백미밥<br>근대된장국<br>동태무조림<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치     | 짜장밥<br>달걀표고국<br>군만두/양념간장<br>청경채겉절이<br>짜사이채무침<br>배추김치       | 백미밥<br>황태콩나물국<br>닭살피망볶음<br>어항가지볶음<br>열갈이된장무침<br>깍두기    | 조: 흰죽<br>중: 달걀버섯죽<br>석: 닭살채소죽    | 오전        | 수박            |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 프렌치토스트<br>&우유 |
| 1904       | 89g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>10일</b> |     | 백미밥<br>감자양파국<br>소고기숙주볶음<br>부추양파무침<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥<br>배추된장국<br>코다리무조림<br>애호박새우젓볶음<br>숙주나물<br>깍두기          | 백미밥<br>홍합살뭇국<br>오징어볶음<br>소고기장조림<br>오이생채<br>배추김치        | 조: 흰죽<br>중: 흰살생선채소죽<br>석: 소고기채소죽 | 오전        | 참외            |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 머핀&우유         |
| 1725       | 74g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>11일</b> |     | 백미밥<br>북엇국<br>닭가슴살굴소스볶음<br>감자곤약조림<br>도시락김<br>깍두기      | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>재육김치볶음<br>온두부찜<br>곤드레나물<br>열무김치            | 백미밥<br>뼈해장국<br>가자미양념찜<br>도라지오이무침<br>청경채나물<br>깍두기       | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 두부채소죽    | 오전        | 요거트           |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 꽃감&수정과        |
| 1735       | 69g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>12일</b> |     | 백미밥<br>순두부백탕<br>돈육바베큐소스볶음<br>잔멸치볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치   | 잡곡밥<br>오이냉국<br>주꾸미볶음<br>채소달걀찜<br>상추양파무침<br>깍두기             | 백미밥<br>호박새우젓국<br>고등어시래기조림<br>연근흑임자샐러드<br>콩나물무침<br>열무김치 | 조: 흰죽<br>중: 순두부채소죽<br>석: 달걀채소죽   | 오전        | 복숭아           |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 카스타드&우유       |
| 1802       | 74g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>13일</b> |     | 백미밥<br>아욱된장국<br>참치채소볶음<br>두부숙갓무침<br>오복지들기름무침<br>깍두기   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>새우살청경채볶음<br>미트볼케찹조림<br>시금치나물<br>배추김치      | 백미밥<br>부대찌개<br>동태전/양념장<br>가지무침<br>미역줄기볶음<br>깍두기        | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 새우살청경채죽  | 오전        | 바나나           |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 통밀쿠키&두유       |
| 1721       | 76g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| <b>14일</b> |     | 백미밥<br>달걀파국<br>떡갈비피망조림<br>명엽채볶음<br>열무된장나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>재육불고기<br>새송이피망볶음<br>상추겉절이<br>배추김치         | 백미밥<br>콩비지찌개<br>순대볶음<br>숙주맛살무침<br>비름나물<br>깍두기          | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 들깨버섯죽    | 오전        | 요거트           |
| 에너지        | 단백질 |                                                       |                                                            |                                                        |                                  | 오후        | 약과&오미자차       |
| 1746       | 62g |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |
| kcal       |     |                                                       |                                                            |                                                        |                                  |           |               |



# 7월 식단표

(표준형\_간식,죽식 포함)

발행처 : 김천시아르아사(사회복지급식관리지원센터)

발행일 : 2024. 06. 20.

작성자 : 영양사 김희현

출 처 : 식생활안전관리원



|                    | '상쾌한' 조식                                                 |     | '활력있는' 중식                                                  |  | '편안한' 석식                                             |  | 죽식                                  | 간식*충분한 수분 |         |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------|---------|
| <b>15일</b><br>(초복) | 백미밥<br>두부된장국<br>불어묵조림<br>도라지무침<br>들깨무나물<br>배추김치          |     | 잡곡밥<br>오이미역냉국<br>순살닭강정<br>콩나물삼색채<br>과일샐러드<br>깍두기/요구르트      |  | 백미밥<br>황태무채국<br>오징어볶음<br>브로콜리깨소스무침<br>근대된장나물<br>배추김치 |  | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 맛살브로콜리죽     | 오전        | 두유      |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 증편&매실차  |
| <b>16일</b>         | 백미밥<br>소고기감자국<br>스크램블에그<br>잔멸치호두볶음<br>시금치나물<br>배추김치      |     | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>돈육간장불고기<br>느타리버섯볶음<br>미나리조무침<br>배추김치       |  | 백미밥<br>근대된장국<br>한식잡채<br>어묵곤약조림<br>노각무침<br>배추김치       |  | 조: 흰죽<br>중: 소고기버섯죽<br>석: 순두부채소죽     | 오전        | 요거트     |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 물만두&보리차 |
| <b>17일</b>         | 백미밥<br>오징어묵국<br>참치김치볶음<br>온두부찜<br>깻잎순나물<br>열무김치          |     | 잡곡밥<br>설렁탕<br>가자미무조림<br>주키니볶음<br>청경채겉절이<br>깍두기             |  | 백미밥<br>소고기미역국<br>순살닭갈비<br>가지무침<br>무생채<br>배추김치        |  | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 닭살채소죽       | 오전        | 참외      |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 호밀빵&우유  |
| <b>18일</b>         | 백미밥<br>달걀표고국<br>해물완자전<br>검은콩조림<br>고춧잎나물<br>깍두기           |     | 카레라이스<br>팽이장국<br>치킨너겟/머스타드S<br>양상추샐러드/오리엔탈D<br>깍두기<br>요구르트 |  | 백미밥<br>콩나물국<br>삼치양념찜<br>감자조림<br>청경채무침<br>배추김치        |  | 조: 흰죽<br>중: 달걀표고죽<br>석: 들깨버섯죽       | 오전        | 미숫가루    |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 바나나&요거트 |
| <b>19일</b>         | 백미밥<br>북엇국<br>마파두부<br>건새우무조림<br>시금치나물<br>배추김치            |     | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>어묵고추장볶음<br>해물부추전<br>콩나물무침<br>깍두기             |  | 백미밥<br>아욱된장국<br>제육볶음<br>느타리버섯나물<br>오이무침<br>열무김치      |  | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 닭살채소죽       | 오전        | 두유      |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 바람떡&매실차 |
| <b>20일</b>         | 백미밥<br>우거지된장국<br>메추리알표고조림<br>멸치견과류볶음<br>오복지들기름무침<br>배추김치 |     | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>돈갈비찜<br>청포묵김무침<br>고사리나물<br>배추김치           |  | 백미밥<br>들깨수제비국<br>닭볶음탕<br>새우살브로콜리볶음<br>숙주나물<br>배추김치   |  | 조: 흰죽<br>중: 소고기미역죽<br>석: 새우살브로콜리죽   | 오전        | 요거트     |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 핫케이크&우유 |
| <b>21일</b>         | 백미밥<br>달걀실파국<br>소고기당면볶음<br>사각어묵피망볶음<br>도시락김<br>열무김치      |     | 잡곡밥1/2<br>닭칼국수<br>낙지볶음<br>숙갓두부무침<br>노각무침<br>깍두기            |  | 백미밥<br>소고기묵국<br>동태양념찜<br>도라지볶음<br>근대나물<br>배추김치       |  | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 소고기채소죽<br>I | 오전        | 수박      |
|                    | 에너지                                                      | 단백질 |                                                            |  |                                                      |  |                                     | 오후        | 딸과자&수정과 |



|              |     | '상쾌한' 조식                                                 | '활력있는' 중식                                                           | '편안한' 석식                                            | 죽식                               | 간식/충분한 수분 |             |
|--------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|-------------|
| 22일          |     | 백미밥<br>콩나물김치국<br>돈장조림<br>물만두/양념장<br>숙주유부무침<br>깍두기        | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>치즈달걀말이<br>어항가지볶음<br>오이나물<br>열무김치                    | 백미밥<br>근대된장국<br>적어구이<br>미니새송이조림<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 순두부채소죽<br>석: 달걀버섯죽   | 오전        | 사과          |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 통밀쿠키&<br>두유 |
| 1929<br>kcal | 79g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 23일          |     | 백미밥<br>들기름미역국<br>해물완자조림<br>파리고추멸치볶음<br>무생채<br>열무김치       | 잡곡밥<br>달걀파국<br>함박스테이크/소스<br>애너티리피망볶음<br>치커리겉절이<br>깍두기               | 백미밥<br>열무된장국<br>뼈없는찜닭<br>진미채볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 닭살채소죽    | 오전        | 요거트         |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 양갱&<br>보리차  |
| 1734<br>kcal | 77g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 24일          |     | 백미밥<br>북엇국<br>두부달걀구이<br>건새우마늘종볶음<br>건파래자반<br>배추김치        | 잡곡밥<br>양송이들깨탕<br>훈제오리구이/머스터드<br>숙갓두부무침<br>부추양파생채<br>배추김치            | 백미밥<br>아욱된장국<br>단호박해물찜<br>비엔나소세지볶음<br>얼갈이겉절이<br>깍두기 | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 단호박죽     | 오전        | 수박          |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 머핀&<br>우유   |
| 1776<br>kcal | 75g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 25일<br>(중복)  |     | 백미밥<br>유부맑은국<br>가자미양념찜<br>우영조림<br>참나물무침<br>열무김치          | 잡곡밥<br>장각삼계탕<br>너비아니구이<br>탕평채<br>청경채나물<br>깍두기/수박                    | 백미밥<br>콩비지찌개<br>돈육고추잡채/꽃빵<br>건새우무조림<br>비름나물<br>깍두기  | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 유부채소죽    | 오전        | 요거트         |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 찜만두&<br>보리차 |
| 1840<br>kcal | 77g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 26일          |     | 백미밥<br>열무된장국<br>미트볼토마토소스조림<br>감자채볶음<br>브로콜리숙회/초장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>돈삼겹수육/새우젓<br>가지전<br>상추겉절이<br>배추김치                   | 백미밥<br>소고기미역국<br>고등어구이<br>표고버섯볶음<br>무생채<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 소고기버섯죽<br>석: 달걀브로콜리죽 | 오전        | 바나나         |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 증편&<br>수정과  |
| 1914<br>kcal | 61g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 27일          |     | 백미밥<br>두부새우젓국<br>우채매추리알조림<br>도라지오이무침<br>간장깻잎지<br>배추김치    | 잡곡밥<br>소고기뭇국<br>가자미조림<br>맛살콩나물무침<br>애호박볶음<br>배추김치                   | 백미밥<br>달걀실파국<br>훈제오리채소무침<br>얼갈이나물<br>비트쌈무<br>배추김치   | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 소고기채소죽   | 오전        | 미숫가루        |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 찜감자&<br>우유  |
| 1712<br>kcal | 83g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |
| 28일          |     | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>오징어굴소스볶음<br>시래기된장지짐<br>돌김파래자반<br>배추김치   | 보리비빔밥<br>미소된장국<br>삼색나물/달걀후라이<br>(시금치/콩나물/당근채)<br>떡갈비구이<br>열무김치/사과주스 | 백미밥<br>토란들깨탕<br>돈불고기<br>고비나물<br>호박잎/쌈장<br>배추김치      | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 흑임자죽     | 오전        | 토마토         |
| 에너지          | 단백질 |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  | 오후        | 호밀빵&<br>우유  |
| 1973<br>kcal | 75g |                                                          |                                                                     |                                                     |                                  |           |             |

## 7월 식단표

(표준형\_간식,죽식 포함)

**발행처 : 김천시어린이사회복지급식관리지원센터**

**발행일 : 2024. 06. 20.**

작성자 : 영양사 김희현

출 처 : 식생활안전관리원



|     |                                     | ‘상쾌한’ 조식                                                      | ‘활력있는’ 중식                                                | ‘편안한’ 석식                                              | 죽식                              | 간식·충분한 수분 |            |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|------------|
| 29일 |                                     | 백미밥<br>표고버섯된장국<br>돈사태찜<br>브로콜리깨무침<br>양념깻잎지<br>배추김치            | 잡곡밥<br>육개장<br>김달걀말이<br>연근땅콩조림<br>얼갈이나물<br>깍두기            | 백미밥<br>아욱된장국<br>주꾸미볶음<br>부추양파겉절이<br>들깨무나물<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 달걀채소죽  | 오전        | 요거트        |
|     | 에너지    단백질<br>1745      62g<br>kcal |                                                               |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 약과&<br>대추차 |
| 30일 |                                     | 백미밥<br>물만둣국<br>임연수무조림<br>미니새송이버섯볶음<br>숙주나물<br>배추김치            | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육고추장불고기<br>상추, 깻잎쌈/쌈장<br>두부숙갓무침<br>얼무김치  | 백미밥<br>동태숙갓국<br>닭살간장조림<br>도라지무침<br>단배추나물<br>깍두기       | 조: 흰죽<br>중: 흰살생선채소죽<br>석: 닭살채소죽 | 오전        | 참외         |
|     | 에너지    단백질<br>1775      78g<br>kcal |                                                               |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 파배기&<br>우유 |
| 31일 |                                     | 백미밥<br>소고기뭇국<br>채소달걀찜<br>명엽채볶음<br>시금치나물<br>배추김치               | 잡곡밥<br>무청된장국<br>코다리양념찜<br>청경채무침<br>고사리들깨나물<br>배추김치       | 백미밥<br>건새우미역국<br>차돌박이숙주볶음<br>도토리묵무침<br>오이양파무침<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 소고기미역죽  | 오전        | 요거트        |
|     | 에너지    단백질<br>1790      69g<br>kcal |                                                               |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 증편&<br>매실차 |
| 특식  |                                     | <초복><br>잡곡밥<br>오이미역냉국<br>순살닭강정<br>콩나물삼색채<br>과일샐러드<br>깍두기/요구르트 | <중복><br>잡곡밥<br>장각삼계탕<br>너비아니구이<br>탕평채<br>청경채나물<br>깍두기/수박 | <절기메뉴><br>잔치국수(소서)<br>오이냉국(대서)                        |                                 |           |            |

## 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

[illegible]

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.