



7월 1주차 식단표

저염·저당식

-소서(7월 7일)/대서(7월 23일)-

· 소서

작은 더위라 불리며, 본격적인 더위가 시작되는 절기이다. 장마철로 장마전선이 한반도 중부지방을 가로질러 장기간 머무르기 때문에 습도가 높고 비가 많이 내린다. 농촌에서는 주로 이 시기에 모를 심는다. 소서 시기를 기점으로 과일과 채소가 나오며, 밀 수확철을 맞아 **밀가루 음식**을 즐겨 먹는다.

· 대서

큰 더위라 불리며, 장마가 끝나고 일년 중 가장 더운 시기를 말한다. 더위를 이기기 위해 **냉국** 등 시원한 음식도 먹고, 몸보신을 위해 보양식도 즐겨 먹는다. 또한 이 무렵 **참외, 수박**, 채소 등이 풍성하게 나고 햇밀과 보리를 먹게되는 시기이다.

-초복(7월 15일)/중복(7월 25일)-

옛날부터 복날은 더위를 막고 몸보신을 위해서 **삼계탕**을 즐겨 먹었다. 삼계탕은 닭과 인삼과 대추, 찹쌀을 넣고 오랫동안 삶아서 먹는 음식으로 원기를 회복하고, 입맛을 돋우는데 효과가 좋다.

초복은 삼복 가운데 첫 번째 복날로, 하지 이후 제3경일을 말한다. 대략 7월 11일~19일 사이, 소서와 대서 사이가 된다.

중복은 삼복 가운데 두 번째 복날로, 하지 이후 제4경일을 말한다.

출처: 한국민속대백과사전/국립민속박물관

		조식	중식	석식	간식	
1일(수)		잡곡밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 두부파프리카볶음⑤⑥⑩ 저염·저당 감자조림⑤⑥	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥	잡곡밥 배추국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 저염 백김치	오전	저지방 우유②
에너지	단백질				오후	자두
1807 kcal	77g	머위나물⑤⑥ 저염 배추김치	갯손나물무침 저염 물김치			
2일(목)		잡곡밥 콩가루된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑩⑩ 브로콜리깨무침 김구이 저염 배추김치	잡곡밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 숙갓국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	건대추차
에너지	단백질				오후	찰보리빵 ①②⑥ 저당 마시는 요거트②
1800 kcal	78g					
3일(금)		잡곡밥 맑은채소국⑤⑥⑩ 저염 소고기장조림⑩ 시금치무침 무나물⑥ 저염 물김치	잡곡밥 양파실파국⑤⑥ 저염·저당 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 오이나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 황태국⑤⑥ 저염·저당 양념순두부⑤⑥⑩ 저염·저당 무른마늘종조림 호박나물⑤⑥ 저염 백김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	키위
1836 kcal	86g					
4일(토)		잡곡밥 유부국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 더덕무침⑤⑥ 고춧잎나물 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 1/2 쌀국수⑤⑥⑩ 닭다리살볶음⑤⑥⑩ 무른고사리나물⑤⑥ 아삭이고추무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 저염 물김치	오전	돼지감자차
에너지	단백질				오후	옥수수스프②
1868 kcal	83g					
5일(일)		잡곡밥 열갈이국⑤⑥ 삼색달걀찜① 참치채소볶음⑤ 숙갓나물 저염 배추김치	잡곡밥 감자국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 곤드레나물⑤⑥ 취나물무침 저염 백김치	잡곡밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기참쌀구이⑤⑩ 갯잎나물⑤⑥ 노각무침 저염 배추김치	오전	무가당주스
에너지	단백질				오후	견과류④⑩ 현미차
1815 kcal	77g					

원산지 표시

최고기 한우 육수 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치	콩 (두부· 콩국수· 콩비지)	식육 가공품 (어묵· 햄· 소시지· 베이컨 등)	멸태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다량어 (참치)	가리비	전복	수산 가공품 (해물 완자 등)
	산	산	산	산	배추	고춧 가루		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
								넙치	조피 불락	참돔	미꾸 라지	아귀	뱅장어	꾸꾸미	부세	우렁 쟁이	방어	
	산				산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

*배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.

7월 2주차 식단표

저염·저당식

		조식	중식	석식	간식	
6일(월)		잡곡밥 누룽지탕 조기구이⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 설렁탕①⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 저염 우영볶음⑤⑥ 숙주나물무침 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 무나물⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	수박
1915	83g					
7일(화) ※소서※		잡곡밥 김치당면국⑤⑥⑨ 소고기장독독이⑤⑥⑬ 모듬버섯나물⑤⑥ 아삭이고추무침⑤⑥ 저염 백김치	잡곡밥 썩갠맑은국 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 저염 물김치	오전	옥수수차
에너지	단백질				오후	통밀식빵 ①②④⑥ 저당 마시는 요거트②
1805	75g					
8일(수)		잡곡밥 아욱국⑤⑥ 저염 닭살장조림⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 건파래자반 저염 배추김치	잡곡밥 들깨양파국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑬⑩ 취나물무침 양배추나물⑤⑥ 저염 물김치	잡곡밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 달걀피망볶음①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깻순나물 저염 배추김치	오전	저지방 우유②
에너지	단백질				오후	토마토⑫
1802	86g					
9일(목)		잡곡밥 맑은채소국⑤⑥⑬ 저염 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 김구이 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 사골시래기국⑤ 연어구이⑤ 콩나물무침⑤ 오이나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 저염 백김치	오전	페퍼민트차
에너지	단백질				오후	호밀빵 저당 마시는 요거트②
1803	72g					
10일(금)		잡곡밥 저염 바지락맑은국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 마늘종무침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 유부국⑤⑥ 저당 닭갈비⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 죽순채소무침⑤⑥ 저염 물김치	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑬ 곤드레나물⑤⑥ 시금치무침 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	복숭아⑪
1815	74g					
11일(토)		잡곡밥 열갈이국⑤⑥ 완자볶음⑤ 썩갠나물 노각무침 저염 백김치	잡곡밥1/2 모밀국수③⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑬⑩ 무나물⑥ 브로콜리무침 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 부추달걀국①⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무른고사리나물⑤⑥ 모듬쌈채소/저염쌈장⑤⑥ 저염 배추김치	오전	여주차
에너지	단백질				오후	무가당 떠먹는 요거트 ①②⑤⑩
1817	81g					
12일(일)		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 저염 물김치	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 저염·저당 무른연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 소고기구이⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 고춧잎나물 저염 양배추김치⑨	오전	채소주스
에너지	단백질				오후	견과류④⑭ 결명차차
1806	74g					

원산지 표시

쇠고기 한우/우선 육류 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽· 누룽지)	배추김치	콩 (두부· 콩국수· 콩비지)	식육 가공품 (어묵· 햄· 소시지· 베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복	수산물 가공품 (해물 완자 등)
					배추	고추 가루		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

*배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.

7월 3주차 식단표

저염·저당식

		조식	중식	석식	간식	
13일(월)		잡곡밥 누룽지탕 돼지고기소보루⑤⑥⑩ 시금치나물 숙주나물무침 저염 배추김치	채소볶음밥⑤⑥ 양파당면국⑩ 동태살찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 저염 백김치	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 닭안심구이⑤⑥⑩⑮ 궁채나물무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	참외
1815	79g					
kcal						
14일(화)		잡곡밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 달걀찜① 저염·저당 감자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 무나물⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 유부맑은국⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 갯순나물 저염 물김치	오전	우영차
에너지	단백질				오후	찐옥수수 저당 마시는 요거트②
1845	74g					
kcal						
15일(수) ※초복※		잡곡밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 들기름두부구이⑤⑥ 저염 우영채무침⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 닭백숙⑮ 삼색전①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 부추무침 저염 물김치	잡곡밥 매생이국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 취나물무침 저염 배추김치	오전	저지방 우유②
에너지	단백질				오후	수박
1803	76g					
kcal						
16일(목)		잡곡밥 맑은채소국⑤⑥⑩ 새우살피망볶음⑤⑨ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥ 김구이 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 저염 모듬장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 참나물 저염 백김치	잡곡밥 샤브국⑩ 채소달걀말이①⑤ 저염·저당 무른마늘종조림 비름나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	페퍼민트차
에너지	단백질				오후	통밀빵 저당 마시는 요거트②
1809	85g					
kcal						
17일(금)		잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑨ 노각무침 저염 물김치	잡곡밥 썩갠맑은국 소고기볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 더덕무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 모듬어묵볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	사과
1819	73g					
kcal						
18일(토)		잡곡밥 아욱맑은국 저염 달걀장조림①⑤⑥ 저염·저당 무른연근조림⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 1/2 들깨수제비국⑤⑥ 저염 제육볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물⑤⑥ 아삭이고추무침⑤⑥ 저염 백김치	잡곡밥 콩가루된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑫ 숙음배추나물⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	오전	메밀차③
에너지	단백질				오후	게살스프 ①⑤⑥⑧
1816	74g					
kcal						
19일(일)		잡곡밥 조갯살맑은국⑩ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 무른고사리나물⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 저염 물김치	잡곡밥 오이냉국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 시금치나물 저염 배추김치	잡곡밥 열무국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	오전	무가당주스
에너지	단백질				오후	견과류④⑭ 보리차
1814	70g					
kcal						

원산지 표시

최고기 한우 정육 육구 표기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	쌀 (밥·죽· 누룽지)	배추김치	콩 (두부· 콩국수· 콩비지)	식육 가공품 (어묵· 햄· 소시지· 베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복	수산 가공품 (해물 원자 등)
					배추	고춧 가루		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

*배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.



7월 4주차 식단표

저염·저당식

		조식	중식	석식	간식	
20일(월)		잡곡밥 누룽지탕 삶은달걀저염양념구이①⑤⑥ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 갈비탕⑤⑥⑩ 메밀전병③⑤⑨⑩ 호박나물⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 저염 백김치	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑩ 고춧잎나물 머위대나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	바나나
1851	75g					
kcal						
21일(화)		잡곡밥 들깨배추국⑤⑥⑩ 코다리찜⑤⑥⑫ 취나물무침 무나물⑥ 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 참쌀가루두부부침⑤ 저염·저당 무른연근조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 저염·저당 찜닭⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 저염 물김치	오전	카모마일차
에너지	단백질				오후	찐감자 저당 마시는 요거트②
1807	83g					
kcal						
22일(수)		잡곡밥 썩갠맑은국 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑩ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 부추무침 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 달걀양파볶음①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	저지방 우유②
에너지	단백질				오후	오렌지
1830	83g					
kcal						
23일(목) *대서*		잡곡밥 상추된장국⑤⑥ 닭가슴살스테이크⑤⑥⑫⑫ 시금치나물 김구이 저염 물김치	잡곡밥 노각냉국⑤⑥ 오리로소구이 브로콜리숙회 숙주나물무침 저염 배추김치	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 저염·저당 마파두부⑤⑥⑩ 저염·저당 감자조림⑤⑥ 깻순나물 저염 물김치	오전	돼지감자차
에너지	단백질				오후	참외
1809	79g					
kcal						
24일(금)		잡곡밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩ 무른고사리나물⑤⑥ 아삭이고추무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 유부국⑤⑥ 해물채소찜⑤⑨⑩⑩ 치커리무침⑤⑥ 무나물⑥ 저염 물김치	잡곡밥 콩가루된장국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	토마토⑫
1844	93g					
kcal						
25일(토) *중복*		잡곡밥 근대국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 머위나물⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 1/2 닭다리삼계탕⑫ 모듬채소전①⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 궁채무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 샤브국⑩ 온두부찜⑤ 저염·저당 무른마늘종조림 사각어묵볶음⑤⑥⑧ 저염 백김치	오전	국화차
에너지	단백질				오후	무가당 떠먹는 요거트 ①②⑤⑩
1814	90g					
kcal						
26일(일)		잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 아욱맑은국 저염 소고기장조림⑩ 비름나물⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 저염 물김치	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 저염·저당 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 모듬버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	오전	채소주스
에너지	단백질				오후	견과류④⑭ 옥수수차
1836	86g					
kcal						

원산지 표시

쇠고기 한우/우선 육류 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽· 누룽지)	배추김치	콩 (두부· 콩국수· 콩비지)	식육 가공품 (어묵· 햄· 소시지· 베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복	수산물 가공품 (해물 완자 등)
					배추	고추 기름		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

*배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.



7월 5주차 식단표

저염·저당식

		조식	중식	석식	간식	
27일(월)		잡곡밥 누룽지탕 연두부찜⑤⑥ 저염·저당 우영채무침⑤⑥ 깻순나물 저염 배추김치	비빔밥⑤⑥⑩ 부추맑은국 닭봉구이⑤⑩ 양배추나물무침 김자반⑤ 저염 백김치	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 고구마순나물⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	키위
1812	72g					
kcal						
28일(화) -생신상🎂-		잡곡밥 소고기우국⑩ 당근달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 아삭이고추무침⑤⑥ 저염 물김치	잡곡밥 미역국⑤⑥ 저염 소불고기⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 저염 배추김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육겉튀김⑤⑥⑩ 시금치나물 무나물무침⑤⑥ 저염 양배추김치⑨	오전	생강차
에너지	단백질				오후	롤케이크 ①②⑤⑥
1846	70g					
kcal						
29일(수)		잡곡밥 우거지국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 맑은채소국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 무르고사리나물⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 저염 백김치	잡곡밥 썩갓국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 저염·저당 무른마늘종조림 머위나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	저지방 우유②
에너지	단백질				오후	복숭아⑪
1807	75g					
kcal						
30일(목)		잡곡밥 맑은유부국⑤ 소고기찜⑤⑥⑩ 취나물무침 김구이 저염 양배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 숙음배추나물⑤⑥ 숙주나물무침 저염 배추김치	잡곡밥 복어국⑤⑥ 저염 닭볶음탕⑤⑥⑩ 죽순채소볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 저염 물김치	오전	여주차
에너지	단백질				오후	채소스틱 저당 마시는 요거트②
1811	77g					
kcal						
31일(금)		잡곡밥 들깨열무국 저염 두부조림⑤⑥ 저염·저당 무른연근조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 저염 배추김치	잡곡밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 흰살생선전①⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 노각무침 저염 배추김치	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 채소달걀찜① 도토리묵무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 저염 배추김치	오전	무가당 두유⑤
에너지	단백질				오후	망고
1821	72g					
kcal						

-생신상🎂-

생신상은 매달 28일 식단으로 제공됩니다. 시설에서의 생신상 식단 사용시 에너지/단백질을 고려한 식단으로 하루 전체를 변경해야 합니다. 1기만 변경시 식단의 에너지/단백질량이 불균형해집니다.

(ex 1일(수) 식단 <-> 28일(화) 식단 변경 가능O)

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

- 조리, 배식 시 알레르기 유발 식품을 꼭 확인해주세요!

- 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

- 이 식단은 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 사회복지팀에서 제공되는 식단으로 임의 변경 및 추가식 제공으로 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

원산지 표시

쇠고기 한우/정육 육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치	콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육 가공품 (어묵·햄·소시지·베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복	수산 가공품 (해물 원자 등)
	산	산	산		배추	고춧 가루		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
								넙치	조피 불락	참돔	미꾸 라지	아귀	뱅장어	꾸꾸미	부세	우렁 새이	방어	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

*배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.