

계림지역아동센터

2025년 7월 식단

*감수지원: 김보민 영양사
식단작성일: 2025. 6. 12.

첫째 주	일자/요일	★ 지구데이 ★ 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
	간식		시리얼⑤⑥/우유②	참외/호상요구르트②	감자튀김⑤	머핀①②⑤⑥/주스
식사	잡곡밥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*		
	조랭이미역국⑤⑥	백미밥	차돌박이된장국⑤⑥⑩	베이컨대파볶음밥⑤⑩		
	닭갈비⑤⑥⑬	등갈비구이⑤⑥⑩	부추전①⑤⑥	달걀후라이①⑤		
	콘치즈구이①②⑤	브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧	잔멸치볶음④⑤⑭	청경채겉절이		
	배추김치⑨	숙주나물⑤⑥	배추김치⑨	깍두기⑨		
열량/단백질	801/27	725/29	755/25	743/23		
둘째 주	일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
	간식	찬치국수⑤⑥	키위/아이스크림②	(청)포도/떠먹는요구르트②	피자①②⑤⑥⑩⑬	치즈스틱②⑤
	식사	*국 없는 날*	백미밥	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*
		백미밥	만두국⑤⑥⑩	김치찌개⑤⑨	백미밥	김밥①②⑤⑥⑩⑬⑭
	돈육두루치기⑤⑥⑩	고등어구이⑤⑥⑦	간장찜닭⑤⑥⑬	채소잡채⑤⑥	쌀떡볶이⑤⑥	
	감자조림⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	고구마줄기나물⑤⑥	두부참치조림⑤⑥	단배추나물⑤⑥	
	오이무침⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨	김자반볶음⑤	깍두기⑨	
열량/단백질	776/30	778/29	738/29	711/28	726/25	
셋째 주	일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
	간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/주스	바나나/호상요구르트②	팝콘치킨①⑤⑥⑬	수박/견과류바④⑤⑭	카스테라인절미①②⑤⑥/우유②
	식사	백미밥	*국 없는 날*	백미밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*
		부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭	백미밥	팽이버섯된장국⑤⑥	백미밥	비빔밥*약고추장⑤⑥⑬
	채소달걀말이①⑤	소불고기⑤⑥⑬	훈제오리구이①⑤	삼겹살구이⑩	만두탕수⑤⑥⑩⑬⑭⑮	
	숙주나물⑤⑥	어묵볶음⑤⑥	쫄면채소무침⑤⑥	진미채무침⑤⑥⑰	배추김치⑨	
	배추김치⑨	가지나물⑤⑥	배추김치⑨	쌈무	주스	
열량/단백질	713/31	734/28	731/28	726/22	815/25	
넷째 주	일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
	간식	롤빵①②⑤⑥/우유②	아이스크림②	찐옥수수/주스	복숭아⑩/떠먹는요구르트②	우동⑤⑥
	식사	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*
		백미밥	북어국⑤⑥	백미밥	순두부찌개①⑤	콩나물밥/양념장⑤⑥
	두부구이⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	닭봉조림⑤⑥⑬	생선가스/타르타르소스 ①⑤⑥⑬	미트볼조림⑤⑥⑩⑬	
	잔멸치볶음④⑤⑭	쌈채소/쌈장⑤⑥	양배추참치볶음⑥⑬	애호박나물⑤⑥	김구이⑤	
	모듬버섯나물⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	739/28	716/33	771/27	763/33	729/30	
다섯째 주	일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수) 중복	31일(목)	★ 알레르기 유발식품 ★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 채소, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
	간식	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑬⑭	고구마튀김①⑤/주스	수박화채②	(청)포도/호상요구르트②	
	식사	*국 없는 날*	잡곡밥	백미밥	*국 없는 날*	
		백미밥	소고기무국⑬	전복삼계탕⑬⑮	크림스프②⑤⑥⑬⑭	
	닭살장조림⑤⑥⑬	오징어조림⑤⑥⑰	김치전⑤⑥⑨	새우로제스파게티 ②⑤⑥⑨⑫		
	순대채소볶음⑤⑥⑩	메추리알장조림①⑤⑥	어묵조림⑤⑥	채소피클		
	숙주나물⑤⑥	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
열량/단백질	815/31	718/30	790/34	772/35		

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		배추김치			소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기			
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루				국거리용	불고기용	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
		수산물			수산물가공품			식육가공품								
	오징어	고등어	전복	참치(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨	햄	팝콘치킨	훈제오리	미트볼						
국내산	국내산	국내산	수입(원양산)	수입산	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)							