

기관명: 든든한지역아동센터

발행일: 2024. 6. 13.

작 성: 영양운영팀



# 2024년 7월 저녁 식단표

3찬식① (아동, 만6-11세)



날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
저녁	잡곡밥 청국장국 등갈비찜 무피클 배추김치	잡곡밥 두부맑은국 돈가스&소스 김자반 석박차	잡곡밥 한우바싹불고기 오이무침 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 해물볶음 콩나물무침 배추김치	게살파인애플볶음밥 수제비감자국 치킨너겟&소스 고구마범벅 키프리션 깍두기
간식	수박, 떠먹는요거트	미니샌드, 우유	파인애플, 떠먹는요거트	초코파이,우유	굴, 떠먹는요거트
변동사항					
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
저녁	잡곡밥 우거지국 한우소불고기 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 어묵국 명란달걀찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 카레메추리알조림 양배추나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 치킨 브로콜리 배추김치	잡곡밥 냉메밀국수 훈제오리구이&소스 새우칠리강정 오이무침 사과주스
간식	비요프, 우유	방울토마토, 떠먹는요거트	미니샌드, 우유	굴, 떠먹는요거트	마카롱, 우유
열량/단백질	688/28	672/32	730/34	663/35	729/28
변동사항					
날짜	15일(월) [초복]	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
저녁	달백숙 잡곡밥 진미채조림 양상추샐러드&드레싱 배추김치 식혜	잡곡밥 미역국 한우소불고기 오이나물 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 주꾸미볶음 양배추무침 배추김치	흑미밥 호박된장국 두부부침 깻잎무침 깍두기	해물치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑥⑦⑩ 유부맑은국⑤④ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 나박김치(배추김치)⑨ 샤인머스켓주스
간식	키위, 떠먹는요거트	와플파이, 우유	굴, 떠먹는요거트	과일모찌+우유	망고+떠먹는요거트②
변동사항					
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목) [중복]	26일(금)
저녁	잡곡밥 육개장⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 무생채 물김치(배추김치)⑨	잡곡밥 바지락맑은국⑩ 돈수육⑩ 배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 석박지(깍두기)⑨	참쌀밥 닭곰탕⑤ 베이컨파프리카볶음⑤⑥⑩ 부추양파겉절이 배추김치⑨	콩나물뎡밥&양념장⑤⑥ 두부맑은국⑤④ 왕새우튀김①⑤④⑨ ★참외오이유자청무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨ 차두에이드
간식	앙금절편+우유②	복숭아⑩+떠먹는요거트②	카스테라파베기①②⑥+우유②	참외+떠먹는요거트②	오곡시리얼+우유②
변동사항					
날짜	29일(월)	30일(화)	31일(수)	생일식단	스페셜식단
저녁	잡곡밥 무채국⑤④ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 해물짬뽕국⑤④⑨⑩ 두부동그랑뎡①⑤④ 양파채무침⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥 미역국⑤④ 오리불고기⑤④ 숙주나물⑤⑥ 파김치(배추김치)⑨	잡곡밥 한우쇠고기미역국⑤④⑩ 치즈돈가스①②⑤⑥⑩ 아보카도샐러드 배추김치⑨	채소짜장뎡밥⑤⑥ 달걀파국① 참쌀유린기①③⑤⑥⑩ 오징어순대⑦ 석박지⑨
간식	블루베리+떠먹는요거트②	오메기떡+우유②	수박+떠먹는요거트②	(떡)케이크①②⑥+우유②	용과+떠먹는요거트②
변동사항					

\* 식단표는 일정에 따라 변동 될 수 있습니다.