

▶대 상 새싹반, 사랑반, 튼튼반 (12개월 이상 ~2세)

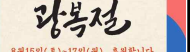
8월 영아식단

출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	월(31)	토(01)
오전간식	(데천)양배추스틱+떠먹는요거트②	자두
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑧⑨ 김구이⑩ 김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 김치⑨
오후간식	간장비빔당면⑤⑥⑨	아기쌀과자+우유②
kcal/단백질(g)	342.2/15.8	382.5/13.6
주요일정	☆ 삼양어린이집 서울시친환경 든든급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다. ☆ 상기 식단은 0~2세 900kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 450kcal, 10g로 하루의 50% 차지합니다. ☆ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 8월 5일은 "그린푸드데이" 식단이 제공됩니다. ☆ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공합니다. ☆ 안전사고 위험으로 어린이집에서 떡은 제공하지 않습니다. ☆ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다. ☆ 기도마힘 등 식사 중 안전사고 예방을 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식형태(잘게 썬 음식) 등을 제공하고 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 합니다. ☆ *서울미래밥상* 참고	*신입생 입학 등록

날짜	월(03) 삼삼한데이	화(04) 그린푸드데이	수(05)*서울미래밥상*	목(06)	금(07)	토(08)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	치즈양배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	멜론+치즈②	(데친)당근스틱
점 심	쌀밥 (들개㉔)느타리버섯국⑤⑥ 닭살마늘볶음⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥⑭ 김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥⑭ 돈육바베큐소스볶음⑤⑥⑭⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치⑨	♣쇠고기가지된장덮밥⑤⑥⑨⑭ 스크램블에그①⑤ *무나물⑤⑥⑭ 김치⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥⑭ (혼제)오리구이 배추나물⑤⑥⑭김치⑨	차조밥 애호박순두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑭ 청포묵무침⑤⑥⑭김치⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑭⑮ 맑은유부국⑤⑥ 김치반⑭ 김치⑨
오후간식	크림수제비②⑤⑥	수박우유화채②	크로와상①②⑤⑥+우유②	간장비빔국수⑤⑥⑭+복숭아⑪	*소보로빵①②④⑤⑥+통굴레차	수제쿠키①②⑥+우유②
kcal/1단백질(g)	422.7/19.7	407.0/16.0	452.1/17.2	444.4/18.6	372.7/18.1	333.1/15.0
주요일정	신입생 입학 및 적응기간			뮤지컬 관람: 장수탕선녀님 (튼튼, 천누리, 꽃누리)	북도리토도(꽃누리)	

날짜	월(10)	화(11)	수(12)	목(13)삼삼한데이	금(14)	토(15)
오전간식	(데천)양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽②	자두	미숫가루③④⑤⑥⑧⑨⑫+우유②	복숭아⑪+치즈②	 광복절(휴원)
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑧⑫⑮ 오이나물⑤⑭, 김치⑨	기장밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑧⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑮ 다시마우북국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑧ 김치⑨	흑미밥 맑은묵국⑤⑥⑫ 쇠불고기⑤⑥⑧⑫⑮ 브로콜리나물⑤⑫ 김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑧⑫⑮ 파프리카무침⑫ 김치⑨	
오후간식	♣달걀가지주먹밥①⑤⑥⑫	찐감자+토마토⑩+우유②	롤케이크①②⑤⑥+우유②	물만두①⑤⑥⑩+포도	*냉매일국수③⑤⑥	
kcal/단백질(g)	406.3/19.2	400.3/24.0	414.1/18.2	472.1/19.3	356.0/18.2	
주요일정	교직원 개별면담 (10일~12일)		인형극관람 신드바드의 모험 (참누리, 꽃누리)	장애통합 방문지원 (튼튼 참누리, 꽃누리)		

날짜	월(17)	화(18)	수(19)	목(20)	금(21)	토(22)
오전간식		(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②	멜론	곡물시리얼⑤⑥+우유②	(천도)복숭아⑪+치즈②	바나나
점 심		차조밥 맑은미역국⑤⑥⑭ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑫김치⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥⑭ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 김치⑨	수수밥 비지찌개⑤⑥⑭ 달걀말이①⑤ 미역출기볶음⑤⑥⑭김치⑨	쌀밥, 유부된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①②⑤ 오이지무침②김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑭ 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 김치⑨
오후간식		(참깨)두부죽⑤⑭	카스테라①②⑤⑥+우유②	🍀가지굴소스파게티⑤⑥⑭+수박	*밤식빵①②④⑤⑥+매실차	약과⑤⑥+우유②
kcal/단백질(g)		371.9/16.7	434.3/15.0	469.4/15.5	380.3/15.4	457.6/15.8
주요일정	대체휴일(휴원)	소방대피훈련 보육료결제(18일~24일까지)	어린이집 정가소득	조물조물 놀놀이 (사랑 토티, 참누리 꽃누리)	스페셜 DAY: 캠핑 (사랑 토티, 참누리 꽃누리)	

날짜	월(24)	화(25)	수(26)	목(27)	금(28)	토(29)
오전간식	토마토 ¹² +떠먹는요거트 ²	달걀죽 ^{1 2}	자두	미숫가루 ^{3 4 5 6 8 9 10 11 12} +우유 ²	바나나+치즈 ²	사과
점 심	쌀밥 숙주된장국 ^{5 6} 안매운달걀볶음탕 ^{5 6 12 15 21} *고구마볶음 ² 김치 ⁹	흑미밥 유부당면국 ^{5 6} 쇠고기파인애플볶음 ^{5 6 9 21} 파프리카무침 ² 김치 ⁹	참치양배추된밥 ^{5 6 12 18} 두부구이 ⁵ &양념장 ^{5 6 21} 오이무침 ² 김치 ⁹	기장밥 청국장찌개 ⁵ 돈육수육 ^{5 6 10} *무나물 ^{5 6 22} 김치 ⁹	쌀밥 쇠고기미역국 ^{5 6 18 21} 안매운달걀비 ^{5 6 12 15 21} *가지볶음 ^{5 6 22} 김치 ⁹	마파두부덮밥 ^{5 6 18 21} 달걀찜국 ^{1 5 6} 새송이버섯나물 ^{5 6 21} 김치 ⁹
오후간식	유부초밥 ^{5 21}	찐 단호박+우유 ²	잼샌드위치 ^{2 5 6} +우유 ²	카레우동 ^{5 6} +포도	*애호박채전 ^{1 5 6} +옥수수차	웨지감자 ⁵ +우유 ²
kcal/단백질(g)	452.7/21.2	467.4/16.2	396.5/16.4	424.8/17.2	351.6/17.3	387.0/13.9
주요일정			숲체험활동 (참누리 꽃누리)	[부도참여수업] 양주 쟁쟁 물놀이		

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩버찌	배추	고춧가루	국내산								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	★기원의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.											국내산	국내산	국내산	국내산	패류산
알레르기	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 영양제로 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.															
유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 감치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류(모든 감치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조오징어, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮돼지고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ㉠기린 ㉡참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

튼튼히 먹고 튼튼히 크는
서울 든든급식 

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산				치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어어울 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.															
유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲맛 ㉠키위 ㉡참깨 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	월(31)	☆ 상양어린이집 서울시친환경 등돈급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다.	토(01)
오전간식	양배추당근무른밥	☆ 상기 식단은 1일 에너지 필요량 0~5개월 500kcal, 6~11개월 600kcal, 12~15개월 900kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.	노른자무른밥①
점 심	콩나물진밥⑤	☆ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 8월 5일은 "그린푸드데이" 식단이 제공됩니다.	쇠고기양파진밥⑬
		☆ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공합니다.	
		☆ 안전사고 위험으로 어린이집에서 떡은 제공하지 않습니다.	
오후간식	노른자무른밥①	☆ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다.	채소무른밥
kcal/단백질(g)	370.0/9.9	☆ 기도막힘 등 식사 중 안전사고 예방을 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식형태(잘게 썬 음식) 등을 제공하고 식사 전 중 후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 합니다.	391.1/11.6
주요일정		☆ *서울미래밥상* 참고	*신입생 입학 등록

날짜	월(03) 삼삼한데이	화(04) 그린푸드데이	수(05)*서울미래밥상*	목(06)	금(07)	토(08)
오전간식	느타리버섯당근 무른밥	양배추양파무른밥	쇠고기무른밥⑩	노른자무른밥①	채소무른밥	노른자무른밥①
점 심	참깨㉓콩나물진밥⑤	미역진밥	두부가지진밥⑤	배추당근진밥	치즈진밥②	누룽지진밥
오후간식	닭살무른밥⑮	노른자무른밥①	무당근무른밥	감자무른밥	(순)두부무른밥⑤	애호박무른밥
kcal/단백질(g)	320.2/12.4	362.8/9.3	345.5/11.3	373.9/9.3	319.1/8.6	364.8/8.8
주요일정	신입생 입학 및 적응기간 (8월3일~29일)			뮤지컬 관람: 장수탕선녀님 (튼튼, 찰누리, 꽃누리)	북토리도토(꽃누리)	

날짜	월(10)	화(11)	수(12)	목(13)	금(14)	토(15)
오전간식	배추오이무른밥	채소무른밥	양배추당근무른밥	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	
점 심	노른자가지진밥①	콩나물감자진밥⑤	두부새송이버섯진밥⑤	노른자당근진밥①	닭살양파진밥⑮	
오후간식	쇠고기무른밥⑯	닭살무른밥⑮	노른자무른밥①	브로콜리무른밥	감자무른밥	
kcal/단백질(g)	377.2/12.3	318.7/11.7	375.8/10.5	379.7/12.3	332.2/11.2	
주요일정	교직원 개별면담 (10일~12일)		인형극관람: 신드바드의 모험 (참누리, 꽃누리)	장애통합 방문지원 (튼튼, 참누리, 꽃누리)	광복절(휴원)	

날짜	월(17)	화(18)	수(19)	목(20)	금(21)	토(22)
오전간식		애호박당근무른밥	감자무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	배추양파무른밥
점심		참깨②)미역진밥	치즈양파진밥②	가지진밥	노른자당근진밥①	채소진밥
오후간식		두부무른밥⑤	쇠고기무른밥⑩	채소무른밥	느타리버섯무른밥	쇠고기무른밥⑩
kcal/단백질(g)		312.1/8.2	371.5/11.9	363.1/9.0	351.1/10.2	333.7/10.0
주요일정	대체휴일(휴원)	소방대피훈련 보육료결제(18일~24일까지)	어린이집 정기소독	조물조물 휴놀이 (사랑 토티 참누리 꽃누리)	스페셜 DAY: 캠핑 (사랑 토티 참누리 꽃누리)	

날짜	월(24)	화(25)	수(26)	목(27)	금(28)	토(29)
오전간식	고구마무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑩	두부무른밥⑤
점 심	숙주당근진밥	쇠고기양파진밥⑩	들깨㉔오이진밥	누룽지진밥	닭살가지진밥⑮	노른자양파진밥①
오후간식	닭살무른밥⑮	단호박무른밥	양배추양파무른밥	무당근무른밥	애호박무른밥	새송이버섯당근무른밥
kcal/단백질(g)	342.6/11.2	398.8/11.6	312.4/8.0	365.5/8.8	345.5/13.3	353.2/10.0
주요일정			순체험활동 (참누리 꽃놀이)	[부모참여수업] 양주 잔재 물놀이		

 어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩버찌	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.											국내산	국내산	국내산	국내산	페루산

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어어울 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱채거름(굴, 전복, 홍합, 포함) ⑲잔, 숟가락 ⑳잔개

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

8월


 뇌를 깨우는
SMART UP
 식재료

땅에서 나는 고기,

표고버섯

🔍 제 소개를 할게요!



- 저는 저칼로리 식품으로 식이섬유가 다량 함유되어 있어 비만, 당뇨, 심장병 등의 성인병 예방효과가 있어요.
- 저는 단백질과 지방, 탄수화물이 많이 포함되어 있고, 비타민 B₁과 B₂, 나이아신을 함유하고 있지만 비타민 A와 C는 전혀 함유하고 있지 않아요.
- 저를 고를 때는 갓이 적당하게 퍼져 있고, 갓 안쪽에 있는 주름이 뭉개지지 않고, 밑동이 통통하고 짧은 것이 좋아요.
- 저는 갓 안쪽이 손상되지 않도록 흐르는 물에 가볍게 씻어낸 후 수분이 날아가지 않도록 밀봉하여 1~5℃의 냉장 온도에서 보관하는 것이 좋아요.

[출처] 농식품 유통자료, 산림버섯연구소

🔍 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민D

뼈 건강과 면역 기능

비타민 D는 체내 칼슘 흡수를 도와 골밀도를 높이고 뼈를 튼튼하게 할 뿐만 아니라, 면역 세포를 직접 자극해 선천적인 방어력을 높여줘요.

베타글루칸

항암 효과

항암 성분인 베타글루칸은 갓 부분보다 밑동 부분에 더 많이 함유되어 있으며, 체내 면역 세포를 활성화해 암세포의 증식을 억제하는 효능이 있어요.

칼륨

나트륨 배출과 혈압 조절

칼륨은 나트륨의 흡수를 억제하고 배설을 촉진하는 생리기능이 있어, 체내 나트륨 균형과 정상 혈압 유지에 중요한 역할을 해요.

[출처] 식약처 식품영양성분 데이터베이스, 식품의약품안전처, 산림버섯연구소

🔍 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

표고버섯탕수

🍴 재료 * 4인분 기준

마른 표고버섯 60g, 브로콜리 100g, 배추 80g, 파인애플 80g, 청피망 50g, 홍피망 50g, 당근 25g, 튀김 반죽(전분 9T, 물 5T), 식용유, 소금, 후추, 참기름

- 소스: 파인애플 통조림 국물 1컵, 식초 2T, 백설탕 2T, 소금 1/2t, 전분물(전분 2T, 물 2T)



🍴 만드는 방법

- ① 마른 표고버섯을 미지근한 물에 충분히 불려서 물기를 짰 뒤, 한입 크기로 썰어 소금, 후추, 참기름으로 밑간을 한다.
- ② 당근, 청피망, 홍피망, 배추, 브로콜리, 파인애플을 표고버섯 크기로 썰고, 브로콜리는 살짝 데친다.
- ③ 밑간한 표고버섯에 튀김 반죽을 입혀 튀긴다.
- ④ 냄비에 소스 재료를 넣고 팔팔 끓인 후 당근, 청피망, 홍피망, 배추, 브로콜리, 파인애플을 넣고 마지막으로 전분물을 넣어가며 농도를 맞춘다.
- ⑤ 탕수 소스를 튀긴 표고버섯 위에 끼얹어 요리를 완성한다.

[출처] 네이버 블로그 '애플디쉬의 건강한 밥상'


 강북구
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

8월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

땅에서 나는 고기,

표고버섯

🔍 숲속에 숨어있는 버섯 중 '표고버섯'을 찾아주세요!



🔍 숫자 순서대로 점을 이어 표고버섯 그림을 완성하고 글자를 따라 적어보아요!

