

월		화		수		목		금		토	
31		★현장학습식단★		★생일식단★						1	
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나		수박/치즈②		♥ 8월 세계음식 : 이탈리아 "감베리 크림라이스" ♥ - '감베리 크림라이스'는 이탈리아어로 새우를 뜻하는 '감베리(Gamberi)'를 활용한 요리로, 새우와 채소를 크림소스와 함께 조리하여 밥에 곁들여 먹는 이탈리아풍 음식입니다. ♥ 8월 제철음식 ♥ - 과일: 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 참외, 자두 - 채소: 옥수수, 감자, 고구마, 도라지, 참나물 - 해산물: 전복, 갈치				양배추스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단 쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ (백)배추김치⑨		돈육피망볶음밥⑤⑥⑩ (소고기)애호박볶음밥⑤⑥⑩⑫ (백)깍두기⑨ 현미차 키위		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨				소고기유부초밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤④ 사과 (백)각두기⑨			
오후간식 김가루주먹밥⑤⑥		모닝빵①②④/우유②		생일케이크①②④/ 우유②				우유미숫가루②⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		442/20		430(417)/16(13)				409/15		438/18	
3 (저염국)		4 (서울미래밥상)		5 (저당조리) (천반없는날)		6		7 (입추) 푸드브릿지		8	
오전간식 파프리카스틱/ 플레인요구르트②		메론/우유②		연두부⑤/양념장⑤④		사과/우유②		★가지죽⑤⑥		시리얼⑥/우유②	
점심식단 쌀밥 달걀국(0.3%)①⑤④ 갯잎달걀비⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		현미밥 두부된장국⑤⑥ 새우삼색주조림⑤⑨⑩ 오이나물⑤④ (백)각두기⑨		돈육각두기볶음밥⑤⑥⑨⑩ 느타리버섯국⑤④ 편만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨		수수밥 미역된장국⑤④ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ (백)각두기⑨		쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤ 순두부찌개⑤ 시금치무침⑤④ (백)각두기⑨	
오후간식 감자버터구이②		삼색주먹밥⑤		전단호박/등굴레차		푸실리토마토샐러드②④⑥⑩		크로와상①②④/우유②		두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		430/20		396/19		404/18		411/18		430/14	
10		11		12 (저염국)		13		14 (말복) 푸드브릿지		15 (광복절)	
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나/우유②		시리얼⑥/우유②		수박		옥수수스프①②④			
점심식단 쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 구이김 (백)배추김치⑨		차조밥 참나물된장국⑤⑥ (혼제)오리표고버섯볶음⑤ 잔멸치조림⑤④ (백)각두기⑨		소고기하이라이스⑤④⑥⑩ 어묵국(0.3%)①⑤④ 청포묵무침⑤④ 키위 (백)배추김치⑨		기장밥 된장찌개⑤④ 돈육백김치찜⑤④⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)각두기⑨		쌀밥 말복달콤탕⑤⑥⑩ ★마파두부가지볶음⑤④ 애호박나물⑤⑥ (백)배추김치⑨			
오후간식 과일화채②		달걀양파볶음밥①⑤④		찐고구마/보리차		순두부치즈그라탕②⑤⑩		참치샌드위치①②⑤⑥ /우유②			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		423/19		437/21		439/13		381/20			
17 (대체공휴일)		18		19 (칠석)		20 (서울미래밥상) (저염국)		21 (푸드브릿지)		22	
오전간식		복숭아⑩/치즈②		연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤④		자두/우유②		게(맛)살국①⑤④⑧		시리얼⑥/우유②	
점심식단		 흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기버섯장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤④ (백)각두기⑨		닭고기상추비빔밥⑤④⑩ 유부대파국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨		현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 순살고등어주조림⑤⑥⑦ (두부무양념조림⑤⑥) 청경채나물⑤④ (백)각두기⑨		쌀밥 ★가지된장국⑤④ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		두부소보로주먹밥⑤④ 도토리묵냉국⑤④⑨ 우영채볶음⑤④ (백)각두기⑨	
오후간식		미니약과⑤⑥/두유⑤		찐감자/옥수수차		단호박카레우동⑤⑥		후레쉬번①②④/우유②		두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		419/17		429/22		430(407)/17(13)		421/15		422/13	
24		25		26 (세계음식 : 이탈리아)		27		28 (푸드브릿지) (저염국)		29	
오전간식 당근스틱/ 플레인요구르트②		자른방울토마토⑩/우유②		시리얼⑥/우유②		키위/치즈②		버섯스프①②④		양배추스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단 쌀밥 황태된장국⑤④ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		수수밥 애호박전국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤④ (백)각두기⑨		감베리크림라이스②⑤⑨ (새우살)크림소스덮밥 달걀감자국①⑤⑥ 파프리카쌈무침 (백)배추김치⑨		차조밥 청경채된장국⑤④ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤④ (백)각두기⑨		쌀밥 두부당국(0.3%)⑤④ 부추(혼제)오리불고기⑤④ ★가이나물⑤④ (백)배추김치⑨		함박스테이크덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소장국⑤④ 자두 (백)각두기⑨	
오후간식 (유자청)두부탕수⑤		물만두①⑤④⑩		찐단호박/오미자차		들기름메밀국수③⑤④		핫도그①②④⑩/우유②		우유미숫가루②⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		423/18		400/19		408/14		429/18		431/15	
원산지 표시		김치		소고기 국내산		돼지고기		콩류 (두부류, 콩비지)		고등어	
		배추 고춧가루		국내산		국내산		국내산, 수입산		고등어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		오징어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내산, 수입산		다랑어	
		국내산		국내산		국내산		국내			

기쁜일												즐거로운 어린이집											
월		화		수		목		금		토													
31		★현장학습식단★		★생일식단★						1													
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나		수박/치즈②		♥ 8월 세계음식 : 이탈리아 "감베리 크림라이스" ♥ - '감베리 크림라이스'는 이탈리아어로 새우를 뜻하는 '감베리(Gamberi)'를 활용한 요리로, 새우와 채소를 크림소스와 함께 조리하여 밥에 곁들여 먹는 이탈리아풍 음식입니다. ♥ 8월 제철음식 ♥ - 과일: 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 참외, 자두 - 채소: 옥수수, 감자, 고구마, 도라지, 참나물 - 해산물: 전복, 갈치		양배추스틱/ 플레인요구르트②		소고기유부초밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 사과 (백)깍두기⑨ 우유미숫가루②⑤ 674/27													
점심식단 쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ (백)배추김치⑨		돈육피망볶음밥⑤⑥⑩ (소고기)애호박볶음밥⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨ 현미차 키위		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨																			
오후간식 김가루주먹밥⑤⑥		모닝빵①②⑥/우유②		생일케이크①②⑥/ 우유②																			
열량 (kcal)/ 단백질 (g) 680/31		662(641)/25(20)		630/23																			
3 (저염국)		4 (서울미래밥상)		5 (저당조리) (전반없는날)		6		7 (입추) (푸드브릿지)		8													
오전간식 파프리카스틱/ 플레인요구르트②		메론/우유②		연두부⑤/양념장⑤⑥		사과/우유②		★가지숙⑤⑥		시리얼⑥/우유②													
점심식단 쌀밥 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		현미밥 두부된장국⑤⑥ 해물숙주조림⑤⑥⑦⑩ (새우)살숙주조림⑤⑥⑦⑩ 오이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		돈육깍두기볶음밥⑤⑥⑦⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨		수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야기구이⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ (백)깍두기⑨		쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤ 순두부찌개⑤ 시금치무침⑤⑥ (백)깍두기⑨													
오후간식 감자버터구이②		삼색주먹밥⑤		찐단호박/등굴레차		푸실리토마토샐러드②⑥⑩		크로와상①②⑥/우유②		두유⑤													
열량 (kcal)/ 단백질 (g) 662/30		603(609)/29(30)		621/28		632/27		661/22		616/32													
10		11		12 (저염국)		13		14 (말복) (푸드브릿지)		15 (광복절)													
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나/우유②		시리얼⑥/우유②		수박		옥수수스프①②⑥		😊													
점심식단 쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 구이김 (백)배추김치⑨		차조밥 참나물된장국⑤⑥ (혼제)오리표고버섯볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨		소고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 키위 (백)배추김치⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑦⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨		쌀밥 말복달걀탕⑤⑥⑩ ★마파두부가지볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ (백)배추김치⑨															
오후간식 과일화채②		달걀양파볶음밥①⑤⑥		찐고구마/보리차		순두부치즈그라탕②⑤⑩		참치샌드위치①②⑤⑥/ 우유②															
열량 (kcal)/ 단백질 (g) 650/30		672/33		676/20		587/32		678/26															
17 (대체공휴일)		18		19 (칠석)		20 (서울미래밥상) (저염국)		21 (푸드브릿지)		22													
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②		복숭아⑪/치즈②		연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥		자두/우유②		게(맛)살국①⑤⑥⑧		시리얼⑥/우유②													
점심식단 쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 구이김 (백)배추김치⑨		흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기버섯장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨		달고기상추비빔밥⑤⑥⑩ 유부대파국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨		현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ (두부무양념조림⑤⑥) 청경채나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		쌀밥 ★가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈/쌈장⑤⑥ (양배추)나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		두부소보로주먹밥⑤⑥ 도토리묵냉국⑤⑥⑦ 우영채볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨													
오후간식 과일화채②		미니약과⑤⑥/두유⑤		찐감자/옥수수차		단호박카레우동⑤⑥		후레쉬빈①②⑥/우유②		두유⑤													
열량 (kcal)/ 단백질 (g) 645/27		645/27		661/33		661(627)/26(20)		656(648)/23(23)		649/20													
24		25		26 (세계음식 : 이탈리아)		27		28 (푸드브릿지) (저염국)		29													
오전간식 당근스틱/ 플레인요구르트②		자른방울토마토⑩/우유②		시리얼⑥/우유②		키위/치즈②		버섯스프①②⑥		양배추스틱/ 플레인요구르트②													
점심식단 쌀밥 황태된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		수수밥 애호박전국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨		감베리크림라이스②⑤⑦ (새우)살크림소스덮밥 달걀감자국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 (백)배추김치⑨		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육족발⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		쌀밥 두부탕국(0.3%)⑤⑥ 부추(혼제)오리불고기⑤⑥ ★가지나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		함박스테이크덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 자두 (백)깍두기⑨													
오후간식 (유자청)두부탕수⑤		물만두①⑤⑥⑩		찐단호박/오미자차		들기름메밀국수③⑤⑥		햇도그①②④⑩/우유②		우유미숫가루②⑤													
열량 (kcal)/ 단백질 (g) 650/27		616/29		627/22		660/28		663/24		631/27													
원산지 표시		쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치		소고기 국내산		콩류 (두부류, 콩비지)		고등어		오징어		다랑어		동태							
		산		산		산		산		산		산		산		산							
		훈제오리		떡갈비		돈가스		햄박스테이크		참치캔		어묵		쯔유(우동소스)		맛살							
		국내산		국내산		국내산		국내산		수입산		수입산		수입산		수입산							
식육가공품		오리고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기		소고기		수산물가공품		다랑어		게							
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		수입산		수입산		수입산							
식품알레르기 유발식품표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ† * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임																					