



담당자: 김민주 영양사



발행처	녹아 어린이집
발행일	26.08.31
원 장	최 경 희



8월 3세 죽식형 식단



영양사 김민주
담당자: 김민주 영양사

구분	8월 제철 음식 "토마토"				
오전간식					
점심식사	- 햇빛을 충분히 받아 당도와 풍미가 좋아지고, 항산화 성분(리코펜) 함량이 높아져요. - 비타민C가 풍부해 피부 건강 및 면역 기능 유지에 도움을 줘요. - 저열량,식이섬유 식품으로 포만감 유지와 장운동에 도움을 줘요.				
오후간식					
열량(Kcal)/단백질(g)					
구분	3(월)	4(화)	5(수) 국없는날	6(목)	7(금)
오전간식	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	달걀죽①	치즈죽②	당근양파죽
점심식사	수수밥 배추당면국⑤⑥ ✓ 쇠고기연근찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치	기장밥 미소장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치	채소짜장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 새우튀김⑤⑥⑨ 오이크래미무침⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 콩나물국⑤ 마파두부⑤⑥ 건파래자반 백김치	잡곡밥 근대맑은국 달걀깻잎볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	★ 찐감자/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	★ 오렌지	단호박라떼②	방울토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	589/26	657/22	634/20	568/19	459/20
구분	10(월)	11(화)	12(수) 잔반없는날	13(목)	14(금) 말복
오전간식	순두부죽⑤	누룽지죽	미역죽⑤⑥	참깨죽	김가루죽
점심식사	차조밥 ✓ 부추들깨국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 백김치	보리밥 애호박된장국⑤⑥ ③⑥⑫ 무나물⑤⑥ 백김치	콩나물밥/양념장⑤⑥ 곤약탕국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 백김치	울무밥 수제비국⑨ 완자전⑤⑥⑩ 열무나물 백김치	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑯ 숙갓두부무침⑤⑥ 고구마줄기볶음 백김치
오후간식	★ 찐고구마/우유②	머핀①②③⑥/우유②	★ 복숭아⑪	간장비빔국수⑤⑥	★ 수박
열량(Kcal)/단백질(g)	562/22	671/19	395/13	696/25	476/20
구분	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수) 국없는날	20(목)	21(금)
오전간식		무죽	단호박죽	표고버섯쇠고기죽⑬	
점심식사		수수밥 육개장⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤⑥ 백김치	✓ 오징어불고기비빔밥 ⑤⑥⑦ 채소잡채⑤⑥ 양배추묵임자무침①③⑥ 백김치	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치	부도참여수업
오후간식		잼식빵①②③⑥/우유②	★ 바나나	감자전⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		610/27	431/12	548/21	
구분	24(월)	25(화)	26(수) 잔반없는날	27(목)	28(금)
오전간식	파프리카죽	게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽	전복죽⑯	으깬병아리콩죽⑤
점심식사	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠갈비찜⑤⑥⑬ 부추볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치	김밥속볶음밥⑤⑥ 건설우맑은국⑨ 연두부/양념장⑤⑥ 백김치	보리밥 시래기국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 채소짬뽕국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★ 찐감자/우유②	케이크①②③⑥/우유②	★ 수박	쇠고기주먹밥⑤⑥⑬	★ 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	651/23	643/23	472/16	598/29	609/20
구분	31(월)	어린이보호식품품질인증표시가 있는 간식을 구매하면 좋아요!			
오전간식	잔멸치죽				
점심식사	백미밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	① 식품안전관리인증(HACCP) 적용업소에서 생산한 식품 ② 고열량·저열량·고카페인 함유식품 제외 ③ 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품을 사용하지 않은 식품			
오후간식	★ 찐고구마/우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	626/23				



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우 or 육우 or 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩두부류, 콩국수, 콩버찌, 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 낚시 조제품(참돔, 마두마리, 뱀장어, 낙지, 명태, 갈치, 방어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 대구, 주꾸미, 가리비, 우렁창(이명게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물의 원산지 표시)
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

- ♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③계란, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산초, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱지렁이 (굴, 전복, 홍합), ⑳감
- ♥ 이 식단은 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사설로 연락을 취 해주십시오. 사설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				콩			백김치	쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓소)						
	백미	흑미	누룽지	참쌀	두부류			배추	쇠고기 연근찜	쇠고기 찜스테이크	육개장	쇠갈비찜	표고버섯 쇠고기죽	쇠고기 주먹밥	
	국내산	국내산	국내산	국내산	순두부	연두부	두부	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	
	돼지고기				닭고기							수산물			
	돼지고기수육		제육볶음		닭살찜있볶음			닭곰탕	찜닭	닭볶음탕	고등어구이				
	국내산		국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	고등어: 국내산		오징어: 국내산	
가공식품 (식·어육 제품일 경우)															
돈가스덮밥				완자전				참치마요덮밥			참치죽		탕수육		
돼지고기: 국내산				돼지고기: 국내산				가다랑어: 베트남산			가다랑어: 베트남산		돼지고기: 국내산		



8월 1~2세 시간연장형 식단



구분		8월 제철 음식 "토마토"				
저녁 식사		8월 제철 음식 "토마토" - 햇빛을 충분히 받아 당도와 풍미가 좋아지고, 항산화 성분(리코펜) 함량이 높아져요. - 비타민C가 풍부해 피부 건강 및 면역 기능 유지에 도움을 줘요. - 저열량,식이섬유 식품으로 포만감 유지와 장운동에 도움을 줘요.				
열량(Kcal)/단백질(g)						
구분		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁 식사		수수밥 두부전국⑤⑨ 오징어조림⑤⑥⑦ 양배추볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 안매운고추장찌개⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	백미밥 황태국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑬ 무생채 백김치	흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 실파달걀국① 코다리강정⑤⑥ 우엉무침⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)		228/11	239/15	266/13	232/12	260/19
구분		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)-말복
저녁 식사		차조밥 양파당면국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치	보리밥 유부채국⑤ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 단호박샐러드①⑤ 백김치	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 대패삼겹구이⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치	울무밥 근대맑은국 새우애호박볶음⑤⑥⑨ 쫄면무침⑤⑥ 백김치	백미밥 무채국⑤⑥ 쇠고기토마토볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)		240/8	328/12	268/8	210/8	264/9
구분		17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁 식사			수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕①⑤ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	기장밥 완자탕⑤⑥⑩ 고등어갈비⑤⑥⑦ 가지볶음⑤⑥ 백김치	부모참여수업
열량(Kcal)/단백질(g)			269/13	272/10	240/13	
구분		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁 식사		잡곡밥 가쓰오장국⑤⑥ 닭살데리야카조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 오징어묵국⑦ LA갈비구이⑤⑥⑬ 상추무침 백김치	보리밥 버섯전골⑤⑥ 가지미무조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치
열량(Kcal)/단백질(g)		244/12	250/10	258/12	243/13	305/12
구분		31(월)	어린이호식품품질인증표시가 있는 간식을 구매하면 좋아요! ① 식품안전관리인증(HACCP) 적용업소에서 생산한 식품 ② 고열량저열량·고카페인 함유식품 제외 ③ 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품을 사용하지 않은 식품			
저녁 식사		백미밥 감자옹심이국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 백김치				
열량(Kcal)/단백질(g)		225/12				

[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우·육우·젓소, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩유), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 낫지, 조피멸치, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낚지, 명태(원태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창(양개), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③계란, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱계류 (굴, 전복, 홍합), ⑳잔

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사실로 연락을 취해주시고, 시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩		백김치	쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓소)						
	백미	현미	두부		배추		쇠고기토마토볶음	쇠불고기	LA갈비구이			
			두부	순두부								
	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산		
	돼지고기				닭고기				수산물			
		대패삼겹구이	돈육주물럭	닭살굴소스볶음	닭살카레볶음	닭살버터구이	오징어조림	오징어묵국	코다리강정	고등어갈비	꽃게탕	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 국내산	오징어: 국내산	명태: 러시아산	고등어: 국내산	꽃게: 중국산
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)											
	너비아니구이				간장닭강정		소시지채소볶음-소시지		완자탕		가쓰오장국	
	쇠고기: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		가다랑어: 베트남산	