

8월 식단표

만1-2세 간식일반형

이삭어린이집

일자	※ 8월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기 안내	※ 레시피 바로가기	1(토)
오전간식						
점심	과일 : 복숭아, 수박, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 감자, 옥수수, 도라지 해산물 : 전복, 갈치, 오징어			오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.		
오후간식	※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.					♥
열량/단백질						293/11
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	씨리얼5.6+우유2	참외	(두유+치즈2)	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 순두부된장국5.6 닭살테리야까리5.6.15.18 팽이버섯나물 깍두기9	수수밥 (다시마국5.6) 돈육불고기5.6.10 콩나물무침5 백김치9	백미밥 양배추된장국5.6 채소달걀찜1 어묵볶음5.6 깍두기9	소고기우영볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 버섯맑은국5.6 감자조림5.6 백김치9	참쌀밥 물만둣국5.6.10 마파두부5.6 브로콜리새콤무침 깍두기9	
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	유부초밥5.6	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐옥수수+우유2	모듬채소주먹밥5	♥
열량/단백질	423/17	436/20	409/14	422/16	384/12	321/10
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	복숭아	씨리얼5.6+우유2	사과	(복숭아11+떠먹는요구르트2)	파프리스틱+치즈2	
점심	백미밥 무된장국5.6 훈제오리채소볶음5 고구마간장조림5.6 백김치9	차조밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 숙주당근무침 깍두기9	백미밥 달걀찜국1 (두부조림5.6) 가지나물5.6 (백김치9)	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 배추된장국5.6 버섯파프리카볶음5 깍두기9	흑미밥 닭곰탕5.6.15 연두부찜5(+양념장5.6) (♣오이나물) 백김치9	
오후간식	초코빵1.2.6+우유2	어묵탕5.6	(크림스파게티2.5.6+요구르트2)	찐단호박+우유2	잔멸치주먹밥5	
열량/단백질	389/14	411/15	425/14	391/16	415/17	
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		씨리얼5.6+우유2	수박	양송이스트프1.2.5.6.15.16	당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	 광복절 대체공휴일	기장밥 미소장국5.6 소고기당근조림5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 김자반5 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 돈가스5.6.10+소5.6.12.16 마카로니샐러드1.5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 두부된장국5.6 애호박나물5.6 (백김치9)	수수밥 수제미국5.6 치즈달걀말이1.2.5 얼갈이무침5.6 (백김치9)	
오후간식		과일화채2.11	잼모닝빵1.2.6+우유2	(쌀과자5.6+우유2)	영양주먹밥5	♥
열량/단백질		411/14	429/16	417/13	380/12	368/14
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	참외	씨리얼5.6+우유2	사과	채소주스+치즈2	파프리스틱+치즈2	
점심	백미밥 감자맑은국5.6 두부스테이크5.6+소5.6.12.16 잔멸치조림5.6 (백김치9)	참쌀밥 소고기찜국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) (간장제육볶음5.6.10) 무나물 (백김치9)	백미밥 미역장국5.6 닭살테리야까리2.5.6.10.15.16 양배추나물 깍두기9	파프리카돈육덮밥 5.6.10.18 채소당면국5.6 오이맛살샐러드1.5.6.8 백김치9	차조밥 애호박된장국5.6 소고기청경채볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 숙주나물 깍두기9	
오후간식	치즈빵1.2.6+우유2	(잔치국수1.5.6)	물만두5.6.10+요구르트2	찐감자+우유2	김가루주먹밥5	♥
열량/단백질	411/14	445/17	380/14	393/15	385/13	289/8
일자	31(월) 삼삼대이					
오전간식	수박	[8월 노란색 파프리카] 파프리카돈육볶음 파프리카는 비타민C과 베타카로틴이 풍부해 면역력 강화에 도움이 됩니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 13일 : 버섯파프리카볶음 ② 27일 : 파프리카돈육덮밥				◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 ◆ (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능 (미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)
점심	백미밥 단호박배추된장국5.6 닭살브로콜리조림5.6.15 김구이 깍두기9	삼삼대이 : [8월 31일] 저염 신메뉴 : 단호박배추된장국 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)				※ 8월 식단 감수 신청 기간은 7월 20일~25일입니다.
오후간식	잼식빵1.2.6+우유2					
열량/단백질	412/13					
※ 탕, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 탕, 전고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공						

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 탕, 된고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미				배추김치			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지		배추	고춧가루		두부	순두부	연두부	고등어	오징어
	국내산	-	-		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	-	-
	*쇠고기 국내산은 한우육우젓소 표기 필수				돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/수산기공품	식재료명 육류수산물명 (소돼지닭 명태 등)	돈까스(19일)	돼지고기-국내산	명태 (코다리-명태)
일테르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19작은 알황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이글라시가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.											

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.