

고천행복어린이집 8월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금																				
	3 	4	5	6	7																				
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(참외) /호상요구르트②	근대된장죽⑤⑥	과일(바나나) /치즈②	닭살채소죽⑮																				
중식	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 백김치⑨	렌틸콩밥 동태살국 당근달걀찜①⑤ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채국 돈육불고기⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 두부부침&양념장⑤⑥ 잔멸치깻잎볶음⑤⑥ 백김치⑨																				
오후간식	참나물해물전①⑤⑥⑨⑰ /보리차	참깨주먹밥 /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	백김치말이국수⑤⑥⑨	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	560/23	410/17	467/21	428/20	533/23																				
원산지	닭: 국내산 해물(오징어): 국내산	소: 국내산 한우	동태: 러시아산	돼지: 국내산	닭: 국내산 두부(콩): 국내산																				
	10	11 	12	저염DAY 13	14 말복																				
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(포도) /호상요구르트②	어묵죽⑤⑥⑧	과일(멜론) /치즈②	무죽																				
중식	기장밥 두부양파국⑤⑨ 치킨까스&소스①⑤⑥⑮ 들깨가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 참나물프리카타①②⑤ 숙주무침 백김치⑨	렌틸콩밥 맑은애호박국⑨ 소고기양송이조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	돈육하이라이스⑤⑥⑮ 맛살어묵볶음①⑤⑥⑧ 메추리알샐러드①⑤ 저당액상요구르트② 백김치⑨	차조밥 닭살백숙⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑮ 부추오이무침⑤⑥ 백김치⑨																				
오후간식	과일오미자화채	찐고구마 /메밀차③	과일(바나나) /흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑮ /둥굴레차	빵류(머핀①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	463/21	413/15	520/18	568/19	534/25																				
원산지	치킨까스(닭): 국내산	-	소: 국내산 한우	돼지: 국내산	닭: 국내산 떡갈비(돼지): 국내산																				
	17	18	19	20 	21																				
오전간식	 광복절 대체휴일	과일(블루베리) /호상요구르트②	달걀죽①	과일(복숭아⑪) /치즈②	누룽지죽																				
중식		수수밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 두부강정&소스⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 열무된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	백미밥 복쌈국 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑮ 참나물두부부침⑤ 백김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 훈제오리채소볶음 무생채⑨ 백김치⑨																				
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	깻잎달걀주먹밥①⑤ /둥굴레차	빵류(롤케이크①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질		474/22	454/20	397/18	465/20																				
원산지		소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	돼지: 국내산	두부(콩): 국내산	오리: 국내산																				
	24 	25	26	저염DAY 27	28																				
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	참치채소죽	과일(포도) /치즈②	모듬채소죽																				
중식	기장밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑰ 미트볼채소조림⑤⑥⑮⑮ 파프리카양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 순두부국①⑤⑨ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 부추배무침⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 만둣국①⑤⑥⑮ 어묵잡채⑤⑥⑧ 애호박양파볶음 백김치⑨	오이참치비빔밥①⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 배추된장무침⑤⑥ 저당감귤주스 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 감자조림⑤ 백김치⑨																				
오후간식	참나물사과비빔국수⑤⑥ /보리차	찐단호박 /메밀차③	과일(참외) /흰우유②	옥수수전⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②																				
열량/단백질	514/19	436/21	506/16	383/16	543/20																				
원산지	오징어: 국내산 미트볼(돼지, 닭): 국내산	순두부(콩): 국내산 닭: 국내산	참치캔(다랑어): 원양산	참치캔(다랑어): 원양산	소: 국내산 한우																				
	31	<원산지 일괄 표시> <table><tr><td colspan="4">쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)</td></tr><tr><td colspan="2">밥·죽·누룽지:</td><td colspan="2">국내산</td></tr><tr><td colspan="4">김치</td></tr><tr><td>배추:</td><td>국내산</td><td>고춧가루:</td><td>국내산</td></tr><tr><td>가쓰오부시</td><td></td><td>다랑어:</td><td>필리핀산</td></tr></table> ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.			쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)				밥·죽·누룽지:		국내산		김치				배추:	국내산	고춧가루:	국내산	가쓰오부시		다랑어:	필리핀산	
쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)																									
밥·죽·누룽지:		국내산																							
김치																									
배추:	국내산	고춧가루:	국내산																						
가쓰오부시		다랑어:	필리핀산																						
오전간식	저당씨리얼&흰우유②																								
중식	기장밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨																								
오후간식	감자달걀샐러드①②⑤⑥ /보리차																								
열량/단백질	531/24																								
원산지	고등어: 국내산	알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조식류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																							

고천행복어린이집 8월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금														
	3 	4	5	6	7														
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(참외) /호상요구르트②	근대된장죽⑤⑥	과일(바나나) /치즈②	닭살채소죽⑮														
중식	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	렌틸콩밥 동태살국 당근달걀찜①⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국 돈육불고기⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 두부부침&양념장⑤⑥ 잔멸치깻잎볶음⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식	참나물해물전①⑤⑥⑨⑮ /보리차	참깨주먹밥 /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	백김치말이국수⑤⑥⑨	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②														
열량/단백질	768/32	594/25	654/30	631/29	734/32														
원산지	닭: 국내산 해물(오징어): 국내산	소: 국내산 한우	동태: 러시아산	돼지: 국내산	닭: 국내산 두부(콩): 국내산														
	10	11 	12	저염DAY 13	14 말복														
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(포도) /호상요구르트②	어묵죽⑤⑥⑧	과일(멜론) /치즈②	무죽														
중식	기장밥 두부양파국⑤⑨ 치킨까스&소스①⑤⑥⑮ 들깨가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 참나물프리카타①②⑤ 숙주무침 배추김치⑨	렌틸콩밥 맑은애호박국⑨ 소고기양송이조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	돈육하이라이스⑤⑥⑮ 맛살어묵볶음①⑤⑥⑧ 메추리알샐러드①⑤ 저당액상요구르트② 배추김치⑨	차조밥 닭살백숙⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑮ 부추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식	과일오미자화채	찐고구마 /메밀차③	과일(바나나) /흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑮ /둥굴레차	빵류(머핀①②⑤⑥) /흰우유②														
열량/단백질	628/30	598/21	735/25	786/27	757/37														
원산지	치킨까스(닭): 국내산	-	소: 국내산 한우	돼지: 국내산	닭: 국내산 떡갈비(돼지): 국내산														
	17	18	19	20 	21														
오전간식	 광복절 대체휴일	과일(블루베리) /호상요구르트②	달걀죽①	과일(복숭아⑮) /치즈②	누룽지죽														
중식		수수밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 두부강정&소스⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 열무된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 복쌈국 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑮ 참나물두부부침⑤ 배추김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 훈제오리채소볶음 무생채⑨ 배추김치⑨														
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	깻잎달걀주먹밥①⑤ /둥굴레차	빵류(롤케이크①②⑤⑥) /흰우유②														
열량/단백질		654/30	634/29	583/26	651/29														
원산지		소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	돼지: 국내산	두부(콩): 국내산	오리: 국내산														
	24 	25	26	저염DAY 27	28														
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	참치채소죽	과일(포도) /치즈②	모듬채소죽														
중식	기장밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑮ 미트볼채소조림⑤⑥⑮ 파프리카양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤⑨ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 부추배무침⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 만둣국①⑤⑥⑮ 어묵잡채⑤⑥⑧ 애호박양파볶음 깍두기⑨	오이참치비빔밥①⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 배추된장무침⑤⑥ 저당감귤주스 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 감자조림⑤ 배추김치⑨														
오후간식	참나물사과비빔국수⑤⑥ /보리차	찐단호박 /메밀차③	과일(참외) /흰우유②	옥수수전⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②														
열량/단백질	706/26	492/31	714/21	562/23	773/28														
원산지	오징어: 국내산 미트볼(돼지, 닭): 국내산	순두부(콩): 국내산 닭: 국내산	참치캔(다랑어): 원양산	참치캔(다랑어): 원양산	소: 국내산 한우														
	31	<원산지 일괄 표시> <table><tr><td colspan="2">쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)</td></tr><tr><td>밥·죽·누룽지:</td><td>국내산</td></tr><tr><td colspan="2">김치</td></tr><tr><td>배추:</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고춧가루:</td><td>국내산</td></tr><tr><td>가쓰오부시</td><td>다랑어: 필리핀산</td></tr></table> ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.			쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)		밥·죽·누룽지:	국내산	김치		배추:	국내산	고춧가루:	국내산	가쓰오부시	다랑어: 필리핀산			
쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)																			
밥·죽·누룽지:	국내산																		
김치																			
배추:	국내산																		
고춧가루:	국내산																		
가쓰오부시	다랑어: 필리핀산																		
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조식류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																	
중식	기장밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨																		
오후간식	감자달걀샐러드빵①②⑤⑥ /보리차																		
열량/단백질	722/34																		
원산지	고등어: 국내산																		