

< 8월 식단 및 간식표 >

<8월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만 2세) 1,400Kcal(만 3~5세)> 작성자 : 이소희 영양사 참조 : 한솔어린이보육재단

구분	월	화	수	목	금				
오전간식	3	4	5	6	7: 현장학습				
	찐빵/유기농우유②	흰죽/도시락김/자두	스트링치즈/복숭아	들깨미역죽/사과	딸기잼모닝빵/유기농우유②				
점심	현미밥 계란순두부국 소고기불고기 애호박당근볶음 배추김치	흑미밥 미역오이냉국 두부강정 비름나물 깍두기	소고기가지덮밥 유부장국 메추리알쪽잡조림 새송이버섯볶음 단무지무침	토마토참쌀밥 열무된장국 돈육감자조림 콩나물무침 깍두기	강황참쌀밥 어묵숙갓국 닭가슴살장조림 도토리묵무침 백김치				
오후간식	스팸마요덮밥/감귤주스	토마토스파게티/오이피클	찐옥수수/두유	핫케이크/유기농우유②	간풍가지/요구르트				
오전간식	10	11	12: 현장학습	13	14:말복/현장학습				
	프렌치토스트/유기농우유②	아욱된장죽/복숭아	군밤/유기농우유②	소고기채소죽/블루베리	참쌀유과/유기농우유②				
점심	차조밥 맑은무우국 소고기숙주볶음 아몬드멸치조림 배추김치	현미밥 맑은감자국 오징어간장조림⑪ 부추사과무침 깍두기	마파두부덮밥 맑은미역국 생선까스 오이새콤무침 백김치	기장밥 배추된장국 파채돈육불고기 건파래볶음 깍두기	녹두밥 대파계란국 짜장달걀비 양배추샐러드 깍두기/얼려먹는요구르트				
오후간식	모듬과일화채	물만둣국/단무지	삶은계란/매실차	치킨커리/갈릭난	멸치볶음밥/보리차				
오전간식	17:대체공휴일	18	19: 생일	20: 현장학습	21				
		닭살영양죽/메론	채소스틱/요구르트	콩나물죽/블루베리	단호박찜/유기농우유②				
귀리밥 김치콩나물국 대패구이 청포묵김무침 단무지무침		흰밥 두부미역국 돈육갈비찜 삼색잡채 깍두기	클로렐라참쌀밥 오징어무우국⑪ 닭살간장조림 숙주나물 백김치	혼합10곡밥 맑은육개장 계란찜 알감자조림 배추김치					
오후간식		백짬뽕⑨⑪/단무지	과일/생일케이크②④/유기농우유②	김치피자탕수육/쿨피스	소고기볶음밥/매실차				
오전간식	24	25	26: 특식데이	27	28				
	게살스프⑧/블루베리	버섯된장죽/사과	시리얼/유기농우유②	전복죽②⑩/복숭아	호두과자/유기농우유②				
점심	기장밥 소고기미역국 메추리알곤약조림 진미채볶음 백김치	흰밥 순두부찌개 돈육장조림 청경채나물 배추김치	충무김밥 미소된장국 어묵간장볶음 오징어브로콜리숙회⑪ 무생채/구슬아이스크림	현미밥 맑은콩나물국 돈육파인애플볶 시금치나물 깍두기	기장밥 들깨무우국 두부구이 구운김/양념장 어린이참치김치볶음				
오후간식	치킨텐더샐러드/요구르트	군옥수수/유기농우유②	우동/단무지	핫도그/유기농우유②	간장계란밥/사과주스				
오전간식	31	▲ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.5%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만 2세~3세 대체식입니다.							
	연두부양념장/파인애플								
차조밥 도토리온국 닭살채소구이 건새우볶음⑨ 깍두기									
구운감자/치즈/유기농우유②									
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 한우사골:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기(훈제오리 포함):국내산, 쌀(참쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미): 국내산, 열무:국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 백김치:배추-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 콩가루:국내산, 동태,명태(코다리):러시아산, 대게:러시아산 오징어:국내산, 전복:국내산, 햄/소세지/베이컨:돈육(국내산), 크래미(명태연육:미국산), 참치액(가다랑어:필리핀산), 황다랑어(원양산:태평양), 만두(돈육:국내산), 고등어(국내산)								
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒잣 ㉓피스타치오 ㉔초콜릿 ※우리원에서는 원아의 식품알레르기 유발식품에 해당되는 것에 대해서만 표시하고 있습니다.								