

날짜	8/31 (월)	8월의 푸드브릿지	8/1 (토)
오전간식	사과죽	♥ 부 추 ♥	우유②
점 심	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 청 포묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다.	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑪⑮⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	아기쌀과자⑤⑥		프렌치 토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	324.5/11.5		350/14

날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수) ♥생일잔치♥	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
오전 간식	양배추죽	잘게 썬 참외	브로콜리죽	연두부찜⑤	흑임자죽	삶은 단호박
점 심	백미밥 시금치맑은국⑤⑨⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건 새우된장국⑤⑥⑦ 당면소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼상 청경채맑은국(0.3) 간장닭갈비⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀김치볶음밥⑤⑨⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	과일푸레(푸른, 사과)	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
영량(kcal)/단백질(g)	394 2/9.6	320 1/14.9	356 4/13.1	263 2/13.9	371 1/15.9	252/10.2

날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래발상	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>	8/15 (토)
오전간식	당근죽	잘게 썬 메론	단호박우유스프②⑤⑥⑩	연두부찜⑤	타락죽②	 망복절 1945년 8월 15일, 김 목감의 서훈을 기념하여 제정된 날을 '망복절'이라 함.
점 심	백미밥 부추물만 두국⑤⑥⑩⑩⑩ 돈육에 추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나 물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영 볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 푸실리치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑩⑩ 양배추새콤 무침 깍두기⑨	
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	365.9/12.9	327.4/16.2	305.3/10.7	300.5/11.8	407.8/20.7	

날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래발상	8/19 (수) 현장학습	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
오전간식		잘게 썬 수박	으깬바나나	연두부찜⑤	닭살우육⑬	삶은 달걀노른자①
점심	 대체 공휴일	잠곡밥 오징어묵국⑭ 두부양념조림⑤④ 가지 나물⑤④ 깍두기④	닭살파인애플볶음밥 ⑤④⑬ 근대맑은국⑤④ 브로콜리 무침 깍두기④	잡곡밥 상상 감자양파국⑤④(0.3) 쇠고기참스테이크 ⑤④⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치④	백미밥 애호박새우전국 부추달걀볶음 ⑤④④ 안매운김치전⑤④④ 깍두기④	쇠고기하이라이프⑤⑬ 양배추나물⑤④ 깍두기④
오후간식		영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량(kcal)/단백질(g)		314/16.3	369.8/14.8	300.1/11.4	366/15	291.4/11.4

날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
오전 간식	오이죽	잘게 썬 토마토	파프리카죽	연두부찜⑤	감자치즈죽②	으깬 고구마
점 심	백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기홍나물밥&양념장⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 핑거마들렌	잡곡밥 상상 새우살맑은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 히얀무생채 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 🇲🇵혼제 오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼제 오리채소볶음밥⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후 간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	356/16.4	247.7/11.5	426.6/10.5	284.8/16.9	381.8/16.9	320.4/11

식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>	    
------	---	---

원산지 표시	쌀			최고기 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물			
	밥	죽	누룽지					배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산
	식육가공품					어육가공품		달걀	메추리알	건어물 잔멸치	* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.						
	돈가스	물만두		훈제오리	떡갈비구이	어묵											
	돼지고기: 국내산	밀가루: 국내산 돼지고기: 국내산		오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	명태: 중국산		국내산	국내산	국내산							

날짜	8/31 (월)	8월의 푸드브릿지				8/1 (토)
오전간식	사과&우유②	♥ 부추 ♥				우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다. 401/14 344/8				돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥					프렌치 토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	418/17					350/14
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수) ♥생일잔치♥	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
오전간식	오렌지⑩&두유②	참외	브로콜리죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	흑임자죽	우유②
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑨⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 당면쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주무침 깍두기⑨	잡곡밥 상삼 청경채맑은국(0.3) 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀김치볶음밥⑤⑨⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	블루베리파운드①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑥&사과쥬스② 파인애플 🍍씨 없는 포도	김가루주먹밥⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥& 우유②	단호박범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	394/13	402/16	445/15	410/16	420/15	269/9
날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래밥상	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>	8/15 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	메론	단호박우유스프② & 자른식빵①②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	타락죽②	
점심	백미밥 부추물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 돈육매추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 깍두기⑨	떡볶이 돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 푸실리치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리	잡곡밥 상삼 숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ 🌟구이김 배추김치⑨	백미밥 달콤탕⑤ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	쌀국수⑩	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와오렌지쥬스	크림스파게티②⑥	영양주먹밥⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	434/19	437/18	402/12	432/12	414/20	
날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래밥상	8/19 (수) 현장학습	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
오전간식		수박	바나나	미숫가루우유②⑤	달걀무국⑤	우유②
점심		잡곡밥 오징어뚝국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	상삼 감자양파국⑤⑥(0.3) 쇠고기참소스테이크 ⑤⑥⑬⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국 부추달걀볶음 ⑤⑥⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		419/18	361/17	396/13	398/13	324/10
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	토마토	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	감자치즈죽②	우유②
점심	백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 핑거마들렌	잡곡밥 상삼 새우살맑은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 하얀무생채 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 훈제오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후간식	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑮⑯	수크림빵①②⑥&우유②	찐옥수수&우유②	수박화채	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	옥수수버터구이②
열량(kcal)/단백질(g)	388/21	396/17	415/13	426/17	407/14	299/11
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑳조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젓 <야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 🍷 짬뽕데이 상삼 저염데이(국염도0.3) 🐷 SMART UP식재료 🌟 영유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물		
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품				어육가공품				달걀	메추리알	건어물					
	돈까스	물만두	훈제오리	떡갈비구이	어묵						잔멸치					
	돼지고기:국내산	밀가루:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	명태:중국산	국내산	국내산	국내산							

* 식품의 수급 상황에 따라
위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

2026년 8월 식단표

열매어린이집

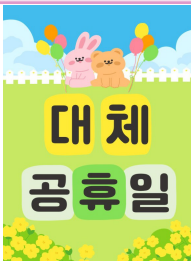
영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리, 영양사

3~5세

날짜	8/31 (월)	8월의 푸드브릿지				8/1 (토)
오전 간식	사과&우유②	♥ 부추 ♥				우유②
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청 포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다. 401/14 344/8				돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	수제비⑥					프렌치 토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	643/27					538/21
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
오전 간식	오렌지①&두유②	참외	♥ 생일잔치 ♥ 브로콜리죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	흑임자죽	우유②
점 심	백미밥 시금치맑은국⑤⑨⑩ 두부찌개&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 당면쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주 무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼 청경채맑은국(0.3) 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀김치볶음밥⑤⑨⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	들기름버림국수⑤⑥	블루베리파운드①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑥&사과주스② 파인애플 ★씨 없는 포도	김가루주먹밥⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥& 우유②	단호박범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	607/20	630/25	685/23	631/25	646/23	413/14
날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래밥상	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금) <달복>	8/15 (토)
오전 간식	당근 스틱 &떠먹는요구르트②	메론	단호박우유스프② & 자른식빵①②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	타락죽②	
점 심	백미밥 부추물만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ ★돈육에추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우렁볶음⑤⑥ 깍두기⑨	떡볶이 돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 푸실리치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리	잡곡밥 삼삼 숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★구이김 배추김치⑨	백미밥 달걀탕⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	쌀국수⑬	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와오렌지주스	크림스파게티②⑥	영양주먹밥⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	668/29	672/28	618/18	665/20	637/31	
날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래밥상	8/19 (수) 씨·새·열 현장학습	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
오전 간식		수박	바나나	미숫가루우유②⑤	달걀무죽⑤	우유②
점 심		잡곡밥 오징어묵국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼 감자양파국⑤⑥(0.3) 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국 부추달걀볶음 ⑤⑥⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		644/28	524/24	609/19	613/21	499/16
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
오전 간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	토마토	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	감자치즈죽②	우유②
점 심	백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 핑거마들렌	잡곡밥 삼삼 새우살맑은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 하얀무생채 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ ★훈제오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ ⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후 간식	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	슈크림빵①②⑥&우유②	찐옥수수&우유②	수박화채	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	옥수수버터구이②
열량(kcal)/단백질(g)	596/32	609/27	639/20	655/27	627/22	460/16
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 쌈쌈데이 삼삼 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 영·유아 섭취 주의

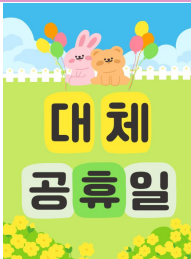
원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물		
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품					어육가공품		달걀	메추리알	건어물	* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.					
	돈가스	물만두	훈제오리	떡갈비구이		어묵				잔멸치						
	돼지고기: 국내산	말가루미국산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 국내산외국산		명태: 중국산		국내산	국내산	국내산						

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

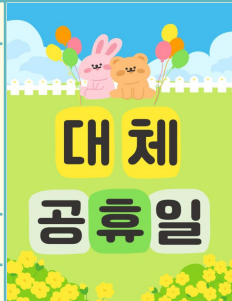
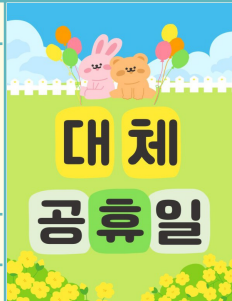
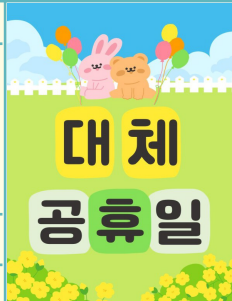
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)
저녁	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 미트볼케찹구이⑤⑥⑩⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 수제빫국⑥ 쇠고기참나물볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 마파두부 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	258/14	234/7	308/9	238/10	206/7
날짜	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀팻국① 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오이냉국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	240/6	247/13	238/14	200/8	241/15
날짜	8/17 (월)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)
저녁		잡곡밥 안매운김치국⑨ 동그랑땡 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 오징어두루치기⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑩⑩ 채소달걀말이①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기장뚝뚝이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)		250/7	242/10	248/10	243/9
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)
저녁	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 군만두튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 스크램블에그①②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ ★구이김 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육부춧국⑩ 두부데리야끼구이 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	245/10	240/13	222/10	231/10	235/8
날짜	8/31 (월)				
저녁	백미밥 무챗국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	230/12				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 *각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦과당어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴 전복 홍합 포함 ⑲젖 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다>				

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩					수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수	새우살	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산		
	식육가공품					도토리묵	어육 가공품 어묵	달걀	메추리알	건어물 잔멸치	* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.								
	미트볼	군만두		동그랑땡															
	돼지고기:국내산	밀가루:미 국산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산	중국산	명태: 중국산	국내산	국내산	국내산									

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)
저녁	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 미트볼케찹구이⑤⑥⑩⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 수제빫국⑥ 쇠고기참나물볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 마파두부 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	396/21	360/11	474/13	366/16	316/11
날짜	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀찜국① 돈육부추잡채⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오이냉국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	369/9	381/20	366/22	308/13	371/23
날짜	8/17 (월)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)
저녁		잡곡밥 안매운김치국⑨ 동그랑땡 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑩⑩ 채소달걀말이①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)		385/11	372/16	382/16	375/14
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)
저녁	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 군만두튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 스크램블에그①②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ ★구이김 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육부추국⑩ 두부데리야끼 구이 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	376/15	369/20	342/15	355/16	362/13
날짜	8/31 (월)				
저녁	백미밥 무쌈국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	355/19				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 * (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①뉴트 ②유유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲견과류 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒조개 <야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩					수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수	새우살	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산		
	식육가공품					도토리묵	어육 가공품 어묵	달걀	메추리알	건어물 잔멸치	* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.								
	미트볼	군만두		동그랑땡															
	돼지고기:국내산	밀가루:미 국산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산	중국산	명태: 중국산	국내산	국내산	국내산									

날짜		8/31 (월)		8월의 푸드브릿지													
오전간식		사과죽		♥ 부추 ♥													
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다.													
오후간식		아기쌀과자⑤⑥															
열량(kcal)/단백질(g)		324.5/11.5															
날짜		8/3 (월)		8/4 (화)		8/5 (수) ♥생일잔치♥		8/6 (목)		8/7 (금)							
오전간식		양배추죽		잘게 썬 참외		브로콜리죽		연두부찜⑤		흑임자죽							
점심		백미밥 시금치맑은국⑤⑨⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 감자채 볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 당면소불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주무침 깍두기⑨		잡곡밥 삼삼 청경채맑은국(0.3) 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨		백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		아기쌀과자⑤⑥		영아용 치즈②		과일퓨레(푸른, 사과)		떠먹는 요구르트②		영아용 두유⑤							
열량(kcal)/단백질(g)		394.2/9.6		320.1/14.9		356.4/13.1		263.2/13.9		371.1/15.9							
날짜		8/10 (월)		8/11 (화) 서울미래밥상		8/12 (수)		8/13 (목)		8/14 (금) <달복>							
오전간식		당근죽		잘게 썬 메론		단호박우유스프②⑤⑥⑬		연두부찜⑤		타락죽②							
점심		백미밥 부추물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 돈육매추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨		싹싹 돈육캐러라이스 ②⑤⑥⑬ 배추맑은국⑤⑥ 푸실리 치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리		삼삼 숙주된장국⑤⑥⑩(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ ☆구이김 배추김치⑨		백미밥 달콤탕⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		아기쌀과자⑤⑥		영아용 치즈②		으깬 감자		떠먹는 요구르트②		영아용 두유⑤							
열량(kcal)/단백질(g)		365.9/12.9		327.4/16.2		305.3/10.7		300.5/11.8		407.8/20.7							
날짜		8/17 (월)		8/18 (화) 서울미래밥상		8/19 (수)		8/20 (목)		8/21 (금)							
오전간식				잘게 썬 수박		으깬바나나		연두부찜⑤		달걀무죽⑬							
점심				잡곡밥 오징어묵국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨		삼삼 감자양파국⑤⑥⑩(0.3) 쇠고기찐스테이크 ⑤⑥⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨		백미밥 애호박새우전국 부추달걀볶음 ⑤⑥⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨							
오후간식				영아용 치즈②		삶은 달걀노른자①		떠먹는 요구르트②		영아용 두유⑤							
열량(kcal)/단백질(g)				314/16.3		369.8/14.8		300.1/11.4		366/15							
날짜		8/24 (월)		8/25 (화)		8/26 (수)		8/27 (목)		8/28 (금)							
오전간식		오이죽		잘게 썬 토마토		파프리카죽		연두부찜⑤		감자치즈죽②							
점심		백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨		쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 팽이버섯렌		잡곡밥 삼삼 새우살맑은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 하얀무생채 깍두기⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 훈제오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		아기쌀과자⑤⑥		영아용 치즈②		으깬 고구마		떠먹는 요구르트②		영아용 두유⑤							
열량(kcal)/단백질(g)		356/16.4		247.7/11.5		426.6/10.5		284.8/16.9		381.8/16.9							
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
		 이 달의 푸드브릿지  싹싹 싹싹데이  삼삼 저염데이(국염도0.3)  SMART UP식재료  영·유아 섭취 주의															
원산지 표시	쌀		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물			
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	
	식육가공품					어육가공품		달걀		메추리알		건어물		* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.			
	돈가스		물만두		훈제오리		떡갈비구이		어묵		잔멸치						
돼지고기: 국내산		밀가루미: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 중국산		국내산		국내산		국내산			

날짜	8/31 (월)	8월의 푸드브릿지			
오전간식	시리얼&우유②	♥ 부추 ♥			
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다. 401/14 344/8			
오후간식	수제비④				
열량(kcal)/단백질(g)	418/17				
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수) ♥생일잔치♥	8/6 (목)	8/7 (금)
오전간식	오렌지⑩&두유②	참외	브로콜리죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	흑임자죽
점심	백미밥 시금치말은국⑤⑨⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 당면식물고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼청경채말은국(0.3) 간장닭갈비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	블루베리파운드①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑥&사과쥬스② 파인애플 🍍씨 없는 포도	김가루주먹밥⑤⑥	헛케이크①②⑤⑥& 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	394/13	402/16	445/15	410/16	420/15
날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래밥상	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	메론	단호박우유스프② & 자른식빵①②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	타락죽②
점심	백미밥 부추물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 돈육매추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우렁볶음⑤⑥ 깍두기⑨	떡볶이 돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추말은국⑤⑥ 푸실리치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리	잡곡밥 삼삼숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장계육볶음⑤⑥⑩ ☆귀이끼 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀국수⑬	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와오렌지쥬스	크림스파게티②⑥	영양주먹밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	434/19	437/18	402/12	432/12	414/20
날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래밥상	8/19 (수) 현장학습	8/20 (목)	8/21 (금)
오전간식		수박	바나나	미숫가루우유②⑤	닭살무죽⑬
점심		잡곡밥 오징어묵국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대말은국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼감자양파국⑤⑥(0.3) 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우전국 부추달걀볶음 ⑤⑥⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)		419/18	361/17	396/13	398/13
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	토마토	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	감자치즈죽②
점심	백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 핑거마들렌	잡곡밥 삼삼새우살말은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 하얀무생채 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 훈제오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	슈크림빵①②⑥&우유②	찐옥수수&우유②	수박화채	물만두⑤⑥⑩⑬⑭
열량(kcal)/단백질(g)	388/21	396/17	415/13	426/17	407/14
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				이 달의 푸드브릿지 씩씩씩 데이 삼삼 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물				
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수	새우살	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산	국 내산	국내산	국내산	국내산	국 내산	국내산	국내 산	러시아산	베트 남산	국내산	
	식육가공품					어육가공품		달걀	메추리알	건어물	* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.							
	돈가스	물만두	훈제오리	떡갈비구이	어묵		잔멸치											
	돼지고기: 국내산	밀가루: 국내산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 돼지고기: 국내산	명 태: 중국산		국내산	국내산	국내산									

날짜	8/31 (월)	8월의 푸드브릿지			
오전 간식	시리얼&우유②	♥ 부추 ♥			
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다. 401/14 344/8			
오후 간식	수제비④				
열량(kcal)/단백질(g)	643/27				
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수) ♥생일잔치♥	8/6 (목)	8/7 (금)
오전 간식	오렌지⑩&두유②	참외	브로콜리죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	흑임자죽
점 심	백미밥 시금치맑은국⑤⑨⑩ 두부찌개&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 당면쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 유부숙주무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼청경채맑은국(0.3) 간장달걀비⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	들기름비빔국수⑤⑥	블루베리파운드①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑥&시리얼스② 파인애플 🍍 씨 없는 포도	김가루주먹밥⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥& 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	607/20	630/25	685/23	631/25	646/23
날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래밥상	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>
오전 간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	메론	단호박우유스프② & 자른식빵①②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	타락죽②
점 심	백미밥 부추물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 돈육매추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌈쌈 돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 푸실리 치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 젤리	잡곡밥 삼삼 숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ 🌟구이김 배추김치⑨	백미밥 달걀곰탕⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	쌀국수⑬	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와오렌지주스	크림스파게티②⑥	영양주먹밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	668/29	672/28	618/18	665/20	637/31
날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래밥상	8/19 (수) 씨·새·열 현장학습	8/20 (목)	8/21 (금)
오전 간식		수박	바나나	미숫가루우유②⑤	타락죽②
점 심		잡곡밥 오징어묵국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼 감자양파국⑤⑥(0.3) 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑬⑭ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀곰탕⑤ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&요구르트②	볶음우동⑤⑥	영양주먹밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)		644/28	524/24	609/19	637/31
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)
오전 간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	토마토	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	감자치즈죽②
점 심	백미밥 달걀찜국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역오이냉국 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기봉나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 핑거마들렌	잡곡밥 삼삼 새우살맑은국⑨(0.3) 채소달걀말이①⑤ 하얀무생채 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 🌈혼제오리부추볶음 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	슈크림빵①②⑥&우유②	찐 옥수수&우유②	수박화채	물만두⑤⑥⑩⑬⑮
열량(kcal)/단백질(g)	596/32	609/27	639/20	655/27	627/22
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				이 달의 푸드브릿지 쌈쌈쌈쌈데이 삼삼 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 영·유아 섭취 주의

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치		콩				수산물		
	밥	죽	누룽지	한우				배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	삼치	임연수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산
	식육가공품			어육가공품			달걀		메추리알	건어물		* 식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.				
	돈가스	물만두	혼제오리	떡갈비구이	어묵		달걀	메추리알	잔멸치							
	돼지고기: 국내산	밀가루미: 국내산	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	어묵: 중국산	국내산	국내산	국내산							