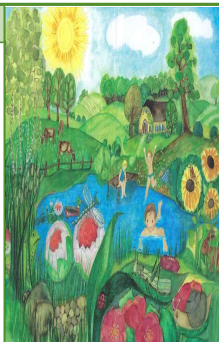


원산지 표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물							김치	
	국내산 ■한우 □염소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루	
						국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠																

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]					1(토)
오전간식	배,요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 「버섯냉파스타」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타					요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5+양념장5,6						수제토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	609.1/27.2						533.8/20.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 알당!오심!4살친의날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	복숭아11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨죽	사과,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추된장국5,6 돈육10깍두기5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 +동굴레차	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스	
열량/단백질(kcal/g)	666.8/31.3	593.4/25.2	577.6/26	590.3/29.9	623.5/28	458.5/20.8	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식	자두,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	채소죽5,6	멜론,치즈2		
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추소채무침 배추김치9	잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭갈국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9		
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	수박화채2	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질(kcal/g)	665.8/26.5	571.1/23.6	572.7/27.4	571.8/19.3	648.3/30.9		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	녹두죽	포도,치즈2	요거트2	
점심		잡곡밥 오징어묵국5,6,17 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 콩가루배춧국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 감자반5,6 깍두기9	
오후간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음쌀국수5,6,18	찐고구마,두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	수제포도주스	
열량/단백질(kcal/g)		630.5/24.8	591.9/20	587.3/30.6	696.6/31.3	549.6/18.3	
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	복숭아11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	요거트2	
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	버섯냉파스타5,6	유부주먹밥56+매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	토마토감자조림5,12, 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	수제자두주스	
열량/단백질(kcal/g)	718.9/24.5	833.6/26.7	653.7/27.9	613.2/24.2	635.3/25.8	487/18	

원산지 표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물							김치	
	국내산 ■한우 □음우 □젖소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

1주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]				1(토)
초기	점심	소고기미음 ¹⁶	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				쌀미음
	열량/단백질	39.3/1.3					25.4/0.4
중기	점심	소고기김가루죽 ¹⁶					달걀노른자청경채죽 ¹
	열량/단백질	72.6/3.2					83.6/2.5
후기	오전간식	같은과일(배)					아기두유 ⁵
	점심	소고기김가루무른밥 ¹⁶					달걀노른자청경채무른밥 ¹
	오후간식	아기치즈 ²					요거트 ²
	열량/단백질	179.7/8.9				263.8/8.8	
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	닭살애호박죽 ¹⁵	달걀노른자파프리카죽 ¹	소고기버섯죽 ¹⁶	달걀노른자배추죽 ¹	순두부브로콜리죽 ⁵	치즈감자죽 ²
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9	69.4/1.8
후기	오전간식	당근퓨레	으깬고구마	요거트 ²	들깨죽	아기치즈 ²	아기두유 ⁵
	점심	닭살애호박무른밥 ¹⁵	달걀노른자파프리카무른밥 ¹	소고기버섯무른밥 ¹⁶	달걀노른자배추무른밥 ¹	순두부브로콜리무른밥 ⁵	치즈감자무른밥 ²
	오후간식	아기치즈 ²	아기국수 ^{1,6}	연두부찜 ⁵	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8	177/4.9
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
초기	점심	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	단호박미음	단호박미음	
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	28.5/0.5	28.5/0.5	
중기	점심	소고기양파죽 ¹⁶	흰살생선버섯죽	닭살파프리카죽 ¹⁵	두부찹쌀죽 ⁵	닭살김죽 ¹⁵	
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8	
후기	오전간식	같은과일(자두)	아기두유 ⁵	요거트 ²	채소죽 ^{5,6}	아기치즈 ²	
	점심	소고기양파무른밥 ¹⁶	흰살생선버섯무른밥	닭살파프리카무른밥 ¹⁵	두부찹쌀무른밥 ⁵	닭살김무른밥 ¹⁵	
	오후간식	아기치즈 ²	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(멜론)	
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽 ¹	두부당근죽 ⁵	닭살배추죽 ¹⁵	소고기브로콜리죽 ¹⁶	치즈미역죽 ²
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부찜 ⁵	요거트 ²	녹두죽	아기치즈 ²	아기두유 ⁵
	점심		달걀노른자무른밥 ¹	두부당근무른밥 ⁵	닭살배추무른밥 ¹⁵	소고기브로콜리무른밥 ¹⁶	치즈미역무른밥 ²
	오후간식		요거트 ²	아기국수 ^{1,6}	으깬고구마	과일퓨레(포도)	같은과일(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽 ⁵	흰살생선양파죽	소고기오이죽 ¹⁶	두부양배추죽 ⁵	달걀노른자애호박죽 ¹	두부감자죽 ⁵
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5	71.8/2.2
후기	오전간식	요거트 ²	으깬고구마	요거트 ²	잔멸치죽 ^{5,6}	아기치즈 ²	아기두유 ⁵
	점심	두부버섯무른밥 ⁵	흰살생선양파무른밥	소고기오이무른밥 ¹⁶	두부양배추무른밥 ⁵	달걀노른자애호박무른밥 ¹	두부감자무른밥 ⁵
	오후간식	아기치즈 ²	연두부찜 ⁵	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(자두)	같은과일(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4

원산지	쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물						김치	
	참쌀, 현미	국내산 무항생제 ■한우 □염우 □젖소	국내산 무항생제	국내산 무항생제	국내산 무항생제	기타	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	가공품	배추	고춧가루
표시	국내산					국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲샐															