

8월 식단 및 간식표 (0-4세)

작성자 : 최선경 영양사
감수자 : 고복연 영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	3: 물놀이 주간(8/3~7)	4	5	6: 축구교실(열매)	7: 푸드머스 요리활동(열매)
점심	녹두밤죽/바나나	감자채소죽/복숭아⑪	파슬리리프스프②⑤⑥⑩/조각식빵②⑤⑥	전복버섯죽⑤⑥⑩/아오리사과	단호박죽/파인애플
	혼합잡곡밥	흑미밥	소고기가지덮밥②⑤⑥⑩⑪	혼합잡곡밥	흑미밥
	개살연두부국⑤⑧	도토리묵온국⑤⑥	대파계란국①⑤⑥	황태콩나물국⑤	어묵썩갓국⑥⑩
	소고기불고기⑤⑥⑩	생선커를릿⑤⑥/타르타르소스①②⑤	비엔나케첩채소조림⑤⑥⑩⑪⑫⑬	돈육감자조림⑤⑥⑩	토마토찜닭⑤⑥⑫⑬
오후간식	애호박당근볶음⑤	과일샐러드①⑤⑥	새콤무생채⑤	실곤약채소무침⑤⑥	참나물무침⑤
	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
	찐옥수수/흰유유②	오곡씨리얼⑤⑥/흰유유②	만두탕수⑤⑥⑩/흰유유②	블루베리/짜먹는요플레②	수박/스트링치즈②
	참치마요주먹밥①⑤⑥/단무지	토마토푸실리병파스타⑤⑥⑫/무피클	돌기름막국수③⑤⑥/단무지	김가루유부채볶음밥⑤⑥/깍두기⑨	소고기미역국밥⑤⑥⑩/깍두기⑨
오전간식	10	11	12	13: 현장학습(꽃잎/열매)	14: 말복
점심	현미누룽지죽/수박	아욱장국죽⑤⑥/포도	새우살채소죽⑨/복숭아⑪	흰살생선채소죽/자두	애호박김죽⑤/파인애플
	흑미밥	혼합잡곡밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑩⑪⑫	흑미밥	혼합잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	감자양파채국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	배추된장국⑤⑥	어린이삼계탕⑤⑩
	소고기숙주볶음⑤⑥⑩	네모동태살전①⑤⑥	훈제오리부추찜②⑤⑥	파채돈육불고기⑤⑥⑩	굴소스파마두부⑤⑥⑩
오후간식	아몬드멸치조림⑤⑥	비타민나물⑤/구운김	단무지무침⑤	오이새콤무침⑤	청경채나물⑤
	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
	단호박조청범벅/흰유유②	에그샌드위치①⑤⑥/흰유유②	찐고구마/흰유유②	골드키위/저당떡볶는요플레②	수박딸기우유화채②/저염치즈②
	달걀채소덮밥⑤⑥⑩/단무지	잔치국수①⑤⑥/깍두기⑨	맑은어묵국밥⑤⑥/깍두기⑨	유부우동⑤⑥/단무지	세벌치주먹밥⑤⑥/깍두기⑨
오전간식	17: 광복절 대체공휴일	18	19	20: 이튼튼 챌린지/축구교실	21: 이튼튼 챌린지
점심	8.15 광복절 나라의 독립을 위해 모든 것 바쳐 고국에 헌신과 정신을 기약하겠습니다.	조각식빵②⑤⑥/당근수프②⑤⑥	계란채소죽①/메론	단호박타락죽②/수박	흰살생선채소죽/바나나
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥	흑미밥	혼합잡곡밥
	아욱된장국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	유부썩갓국⑤⑥	두부된장찌개⑤⑥⑨	맑은육개장⑤⑥⑩
	오븐임연수구이⑤⑥	오븐임연수구이⑤⑥	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	넉넉당면찜닭⑤⑥⑫	매추리알장조림①⑤⑥
오후간식	피망버섯볶음⑤⑥	피망버섯볶음⑤⑥	김부각	도라지오이생채⑤	미역줄기초무침⑤
	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
	치즈스틱②⑤⑥/흰유유②	치즈스틱②⑤⑥/흰유유②	찐감자/흰유유②	사과/저당요플레②	카스테라①②⑤⑥/흰유유②
	제주국수⑤⑥⑩/깍두기⑨	제주국수⑤⑥⑩/깍두기⑨	소고기무우국밥⑤⑥/배추김치⑨	새우살백김치볶음밥⑤⑥/단무지	돈육잡채밥⑤⑥⑩/깍두기⑨
오전간식	24	25: 요리활동	26: 생일파티	27	28: 신학기 준비기간
점심	소고기채소죽⑩/바나나	닭살영양죽⑤/파인애플	저염치즈채소죽②/수박	고구마타락죽②/메론	
	혼합잡곡밥	흑미밥	삼색채소비빔밥⑤/양념장⑤⑥	혼합잡곡밥	
	새우살양배추숙주국⑤⑥⑨	돈육김치찌개⑤⑥⑩	소고기미역국⑤⑥	팽이버섯된장국⑤	
	토마토계란볶음①⑤⑫	고등어무우조림⑤⑥⑦	세벌치볶음⑤⑥	돈육파인애플볶음⑤⑥⑩⑫	
오후간식	두부양념조림⑤⑥	청경채나물⑤	청포묵무침⑤	파래새콤무침⑤⑥	신나는 새학기
	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	
	이슬찐빵②⑤⑥/흰유유②	버터감자구이②/흰유유②	구운계란①/흰유유②	복숭아①/짜먹는요플레②	
	뿌리채소섞음밥⑤⑥/단무지	콩나물국밥⑤/깍두기⑨	카레덮밥②⑤⑥⑩⑪/깍두기⑨	냉모밀소바③⑤⑥/스트링치즈②	
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.			
점심	혼합잡곡밥	※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 만3-5세용으로 오전간식과 중식을 계산하였습니다.			
	열무된장국⑤⑥				
	큐브스테이크⑤⑥⑩⑪⑫				
	토마토어린이샐러드⑤⑥⑫				
오후간식	배추김치⑨/백김치⑨				
	모닝빵②⑤⑥/딸기잼/흰유유②				
	베이컨볶음우동⑤⑥⑩/옥수수차				
	알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			
원산지 표시	[원산지 표시] 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열매야채:열매야채-국내산, 고춧가루-국내산, 콩류:콩-국내산, 두부:콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국/베트남, 명태, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물등그랑명:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/심산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기, 우사골-국내산 한우				