



찬솔 어린이집 8월 식단 (1-2세 일반형)

일자/요일	31(월)	<이달의 식재료>			대체공휴일 대체식단	1(토)	
오전간식	수박	농산물	옥수수, 감자, 부추, 가지, 피망, 애호박, 열무, 오이, 취나물		오렌지	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		수산물	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미		참치채소덮밥⑤⑥ 다시마무침국⑤⑥ ★메추리알피망조림①⑤⑥ 배추김치⑨	다진소고기우부초밥⑤⑥⑩ ★쌀국수⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	통밀빵①②⑤⑥ 우유②	과일		토마토, 블루베리, 포도, 수박, 자두, 복숭아, 멜론		밤식빵①②⑤⑥ 우유②	-
열량(kcal)/단백질(g)	411/17					433/20	447/16
일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)	
오전간식	멜론⑩	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	저당액상요구르트②	우유미숫가루②⑤	
점심	쌀밥 소고기배추국⑩ 치즈달걀찜①② 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<서울미래밥상> 기장밥 두부맑은국⑤ 참치비빔국수⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	<저염데이> 소고기비빔밥&양념장 ①⑤⑥⑩ (맑은송이버섯) 얼갈이무침⑤⑥ 안매운무생채	<일당!오신!의날> 차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕①⑤ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 감자양파국수⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵(딸기잼)①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	달걀주먹밥①⑤ 옥수수차	과일화채②	빵(잼치즈샌드위치)①②⑤⑥ 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	447/16	386/14	441/16	413/20	410/21	424/14	
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절	
오전간식	수박	오렌지	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②		
점심	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기장독대⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀찜① (★닭살채소볶음⑤⑥⑩) 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 갯잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물(냉)국⑤ 안매운오리불고기⑤⑥ 미니새송이깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	<말복메뉴> 쌀밥 ★닭곰탕⑩ 두부케첩볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	★찐옥수수 우유②	★로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 동굴레차	소고기주먹밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)	423/17	384/18	454/17	416/16	403/19		
일자/요일	17(월) 대체공휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		사과	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②	
점심		수수밥 두부된장국⑤⑥ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨	<저염데이> 게맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은배춧국 찐(물)만두⑤⑥⑩ 오이송송이무침⑤⑥	현미밥 미역냉국 소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★건새우근대된장국⑤⑥⑨ 다진돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 안매운무생채 배추김치⑨	★닭살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑮ ★미니우부우동⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		찐단호박 우유②	★(들기름)비빔국수⑤⑥ 보리차	★잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	(크로와상1/2)①②⑥ 옥수수차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		404/18	445/16	409/12	405/19	407/16	
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	바나나	파인애플	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②	호상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 안매운김치국⑨ (★순살찜닭⑤⑥⑩) 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑩⑮ 느타리된장국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑩ 데친양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★감자수제비국⑥ 꼭창스테이크⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(소) ★달걀국수⑥⑩ 김치(배추김치)⑨	
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	⑩★우리밀냉국국수⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥ 동굴레차	찐단호박 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	414/20	403/17	430/22	393/18	386/17	377/15	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치	소고기(○표시) (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	식육 및 수산물 가공품					
	국내산	참치캔 (다량어)		가자미	현장학습식단	생일식단	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.						
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오신!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ⑩초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.						
----- 절 취 선 -----							
이름	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴



일자/요일		31(월)		〈이달의 식재료〉		대체공휴일 대체식단		1(토)			
저 녁	쌀밥 달걀찜국① 소고기가지찜⑤⑥⑬ 미역초무침 배추김치⑨	농산물	옥수수, 감자, 부추, 가지, 피망, 애호박, 열무, 오이, 취나물			쌀밥 감자국⑤⑥ 참치동그랑땡구이①⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨				
		수산물	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미								
저녁간식		호상요구르트②		과일	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 자두, 복숭아, 멜론	호상요구르트②		치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)		297/18				291/14		252/12			
일자/요일		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)			
저 녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 달걀찜국① 소고기채소찜⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 (미역)오이냉국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 깍두기⑨		돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑬ ★미니우동⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★닭살냉채⑤⑥⑬ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		
		당근		파인애플		호상요구르트②		복숭아⑩		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		261/9		258/14		266/12		267/13		295/10	
일자/요일		10(월)		11(화)		12(수)		13(목)		14(금)	
저 녁	쌀밥 소고기뭇국⑬ 스크램블에그①②⑤ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 팽이버섯버터구이② 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ (★닭살굴소스조림⑤⑥⑬⑮) 구이김 배추김치⑨		쌀밥 ★수제비⑥ 돼지고기뭇살구이⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		★안매운닭살마파두부덮밥 ⑤⑥⑬ 새송이버섯된장국⑤⑥ 배추김치⑨				
		오이		바나나		호상요구르트②		오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)		292/12		252/11		256/10		298/13		260/17	
일자/요일		17(월) 대체공휴일		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)	
저 녁		쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ (★달걀장조림①⑤⑥) 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		(★소고기잡채덮밥⑤⑥⑬) 미역국⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 무찜국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		파프리카		복숭아⑩		호상요구르트②		바나나		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		289/12		279/8		285/12		251/5		269/13	
일자/요일		24(월)		25(화)		26(수)		27(목)		28(금)	
저 녁	쌀밥 ★황태찜국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파달걀탕① (★닭살카레볶음⑤⑥⑬) 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ ★닭살채소구이⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소필라프⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ ★순살닭강정①⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		당근		오렌지		호상요구르트②		바나나		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		287/13		265/13		279/15		291/14		268/13	
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		
	국내산	국내산	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	
	식육 및 수산 가공품										
	참치캔 (다량어)		너비아니 (돼지고기, 소고기)		순살닭강정 (닭고기)						
	8/5, 8/17 대체공휴일 원양어선		8/18 국내산		8/29 국내산						
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.											
알레 르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣										
	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.										
식단 안내 사항	▪ ★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.										