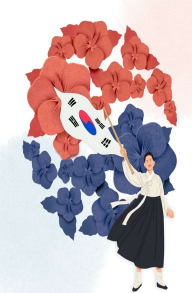


8월 식단표(만0~2세)

출처 : 해운대구 어린이급식관리지원센터

『식단 이용시 참고사항』						1(토)				
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴) 전복 ⑳합포함 ㉑젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 8월 제철음식 -과일: 토마토, 멜론, 수박, 포도, 복숭아, 자두, 블루베리 -채소: 갯잎, 감자, 고구마, 오이, 양배추, 열무, 풋고추, 옥수수, 도라지, 참나물 -해산물: 전복, 생게, 장어, 전갱이, 갈치 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴				검은콩죽					
점심					오리고기볶음밥⑤⑥ 다시마미소장국⑤⑥ 오이파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식					검은콩죽⑤					
열량/단백질					442.3/16.2					
3(월)		4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)				
오전간식	잔멸치양파죽	닭죽⑮	새우참살죽⑤⑥⑨	옥수수스프②⑥	들깨무죽	어묵죽⑤⑥				
점심	백미밥 북어젓국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	얼갈이 된장국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 팽이맛살볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨	다진열무볶음밥⑤⑥⑩ 애호박젓국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 부추달걀찜① 고구마조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	건새우무국⑤⑥⑨ 치킨너겟+케첩①②⑤⑥⑫⑮ 숙주나물무침 잘게썬깍두기⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 감자된장찌개⑤⑥ 갯잎참치전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	♥찐옥수수/우유②	볶음우동⑤⑥⑩	♥사과/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	♥자른씨없는포도/떠먹는요구르트②	두유⑤				
열량/단백질	460.9/19.6	434.2/14.7	465/17.4	467.7/15.2	497.2/15.1	429.1/18.5				
10(월)		11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절				
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ 기장밥	채소죽 백미밥	표고버섯죽 브로콜리카레라이스⑤⑥	유부죽⑤ 수수밥	참치당근죽 흑미밥	 광복절				
점심	고사리들깨국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이유자청무침 잘게썬깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 단호박샐러드② 잘게썬배추김치⑨	실파장국⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	열무된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	조갯살미역국⑤⑥⑩ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 새우양배추볶음⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	♥찐단호박/우유②	케이크	♥바나나/우유②	알감자버터구이②⑤	♥수박/떠먹는요구르트②					
열량/단백질	449.7/16.5	476.2/16.2	467.6/13.7	423.2/17.4	435.5/23					
17(월) 대체공휴일		18(화)	19(수) 칠석	20(목)	21(금)	22(토)				
오전간식		전복죽⑩	열무죽	고구마죽	현미누룽지죽	단호박죽				
점심		차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 오징어맑은국⑦ 쇠고기육전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김구이 잘게썬깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 미역장국⑤⑥ 순살가지미찜⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식		♥찐감자/우유②	♥자두/우유	♥자른씨없는포도	간장비빔국수⑤⑥	씨리얼+우유②				
열량/단백질		457.6/18.2	438.3/17.2	459.7/14.2		436.6/16.4				
24(월)		25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)				
오전간식	청경채양파죽	미역죽⑤⑥	황태채소죽	양배추된장죽⑤⑥	브로콜리죽	김치콩나물죽				
점심	수수밥 부추맑은국 차돌박이피망볶음⑤⑥ 열무들깨나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 새우채소전⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩ 달걀찜국① 양상추사과무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 홍합살맑은국⑩ 닭가슴살소스볶음⑤⑥⑮ 깨순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 숙주된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈육장조림버터비빔밥②⑤⑥⑩ 무채양파국⑤⑥ 가지잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	♥찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩/오렌지주스	♥수박/우유②	멸치주먹밥⑤/보리차	♥복숭아⑪/떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②				
열량/단백질	465.9/12.7	460.9/16	465/18.9	448.3/20.2	393.7/21.3	422.7/11				
31(월)		쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치		콩			
오전간식	감가루참살죽	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	
점심	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 채소달걀오믈렛①②⑤ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		쇠고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		국내산		국내산	국내산	국내산	전복	오징어	고등어	
		식육·수산물가공품								
		치킨너겟(7일) 닭 : 국내산			참치(8일) 다랑어 : 태평양산			돈가스(26일) 돼지 : 국내산		
오후간식	♥찐감자/우유②									
열량/단백질	430.1/14.4									

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



8월 식단표(만3~5세)

출처 : 해운대구 어린이급식관리지원센터

『식단 이용시 참고사항』						1(토)			
오전간식						검은콩죽			
점심	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합포함) ⑲잔 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				* 8월 제철음식 -과일: 토마토, 멜론, 수박, 포도, 복숭아, 자두, 블루베리 -채소: 깻잎, 감자, 고구마, 오이, 양배추, 열무, 풋고추, 옥수수, 도라지, 참나물 -해산물: 전복, 생게, 장어, 전갱이, 갈치 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	오리고기볶음밥⑤⑥ 다시마미소장국⑤⑥ 오이파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식						검은콩죽⑤			
열량/단백질						442.3/16.2			
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)			
오전간식	잔멸치양파죽	닭죽⑮	새우참살죽⑤⑥⑨	옥수수스프②⑥	들깨무죽	어묵죽⑤⑥			
점심	백미밥 북어찜국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	열갈이 된장국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 팽이맛살볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨	다진열무볶음밥⑤⑥⑩ 애호박전국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 부추달걀찜① 고구마조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	건새우무국⑤⑥⑨ 치킨너겟+케첩①②⑤⑥⑫⑮ 숙주나물무침 잘게썬깍두기⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 감자된장찌개⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	♥찐옥수수/우유②	볶음우동⑤⑥⑩	♥사과/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	♥자른씨없는포도/떠먹는요구르트②	두유⑤			
열량/단백질	460.9/19.6	434.2/14.7	465/17.4	467.7/15.2	497.2/15.1	429.1/18.5			
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절			
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	채소죽	표고버섯죽	유부죽⑤	참치당근죽	 광복절			
점심	기장밥 고사리들깨국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이유자청무침 잘게썬깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 단호박샐러드② 잘게썬배추김치⑨	브로콜리카레라이스⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 새우양배추볶음⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	♥찐단호박/우유②	케이크	♥바나나/우유②	알감자버터구이②⑤	♥수박/떠먹는요구르트②				
열량/단백질	449.7/16.5	476.2/16.2	467.6/13.7	423.2/17.4	435.5/23				
	17(월) 대체공휴일	18(화)	19(수) 칠석	20(목)	21(금)	22(토)			
오전간식		전복죽⑩	열무죽	고구마죽	현미누룽지죽	단호박죽			
점심		차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 오징어맑은국⑦ 쇠고기육전①⑤⑩ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김구이 잘게썬깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 미역장국⑤⑥ 순살가지미찜⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식		♥찐감자/우유②	♥자두/우유	♥자른씨없는포도	간장비빔국수⑤⑥	씨리얼+우유②			
열량/단백질		457.6/18.2	438.3/17.2	459.7/14.2	444.6/15	436.6/16.4			
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)			
오전간식	청경채양파죽	미역죽⑤⑥	황태채소죽	양배추된장죽⑤⑥	브로콜리죽	김치콩나물죽			
점심	수수밥 부추맑은국 차돌박이피망볶음⑤⑥ 열무들깨나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 새우채소전⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩ 달걀찜국① 양상추사과무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 홍합살맑은국⑩ 닭가슴살소스볶음⑤⑥⑮ 깨순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 숙주된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈육장조림버터비빔밥②⑤⑥⑩ 무채양파국⑤⑥ 가지잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	♥찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩/오렌지주스	♥수박/우유②	멸치주먹밥⑤/보리차	♥복숭아⑪/떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②			
열량/단백질	465.9/12.7	460.9/16	465/18.9	448.3/20.2	393.7/21.3	422.7/11			
	31(월)	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩			
오전간식	감가루참살죽	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
점심	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 채소달걀오믈렛①②⑤ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		쇠고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
		국내산		국내산	국내산	국내산	전복	오징어	고등어
		치킨너겟(7일)		참치(8일)		돈가스(26일)			
오후간식	♥찐감자/우유②	닭 : 국내산		다랑어 : 태평양산		돼지 : 국내산			
열량/단백질	430.1/14.4								