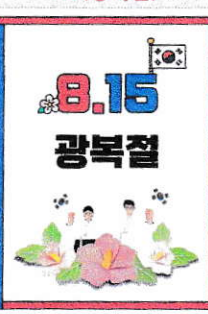
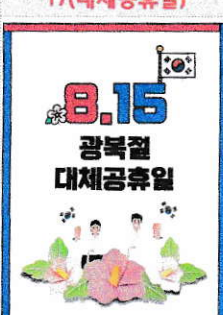


8월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

협성아이숲어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날 (8월의 식재료: 열무)

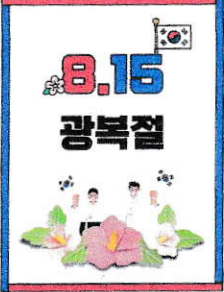
구분	월	화	수	목	금	토
날짜	8/31					1
오전간식	근대죽					흰살생선죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨시래깃국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 당근, 단무지) 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍌파인애플 & 어린이치즈②					미니약과①②⑤⑥ &두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)						554.1/15.6
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	가지죽	치즈죽②	단호박죽	미역죽⑤⑥	파프리카죽	찹쌀닭죽⑥
점심	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음②⑤ ④⑥⑩⑬⑭ 숙주나물 배추김치⑨	녹두밥 배추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑤⑨ 깍두기⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 무채국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 양배추당근나물 배추김치⑨	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치채소전①⑤⑥	🍌참외	🍌배	밤식빵①②⑤⑥&우유②	🍌찐감자&두유⑤	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	635.1/26.1	590/22	603.6/16.5	681.5/24.3	592.2/23.1	606.9/21.1
날짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	🍌소고기열무죽⑤⑥⑩	흑임자죽	수수양파죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	녹두죽	
점심	보리밥 모듬버섯국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 근대국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ 무나물 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ (콩나물/고사리/당근) 유부맑은국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍌찐단호박&우유②	🍌바나나	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	토마토스파게티②⑤ ⑥⑬⑭⑮⑯	🍌수박	
열량(kcal) /단백질(g)	642.9/29.2	630.7/18.1	672/17.5	671.4/26	611.4/30.2	
날짜	17(대체공휴일)	18	19	20	21	22
오전간식		양배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	전복죽⑩	감자죽⑤⑥
점심		백미밥 🍌열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 숙감두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기파프리카볶음밥⑤ ⑥⑩ 감자국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑫⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		우엉주먹밥⑤⑥	🍌찐고구마&우유②	🍌복숭아⑪	🍌멜론 &떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑤ ⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)		646.7/25.5	665.8/21.9	601.3/20.8	624.6/27.2	654.7/22.8
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	김가루찹쌀죽	부추죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	깨죽
점심	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩ 새우살애호박채전① ⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 돼지고기양파볶음⑤ ⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 마카로니과일샐러드 ①⑤ 깍두기⑨	현미밥 복어달걀국①⑤⑥ 돈육버섯잡채⑤⑥⑩ 🍌열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 소고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ½ 해물칼국수⑥⑨⑪ 깍두기⑨
오후간식	쌀국수⑩	🍌찐감자&우유②	🍌토마토⑫	🍌자두	현미병뚜기 &우유미숫가루②⑤	고구마맛탕⑤&보리차
열량(kcal) /단백질(g)	616.7/25.1	642.3/27.1	617.4/19.6	588.5/20.3	651.1/23	630.3/17.2

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치	동태(명태)	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	원양산	원양산	국내산	(가)다랑어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기		고춧가루	동그랑땡	함박스테이크		
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산		국내산	외국산	외국산		

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, ☺️ 푸드브릿지 날 (8월의 식재료: 열무)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	8/31					1
오전간식	근대죽					흰살생선죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨시래깃국⑤⑥ (저염)찜닭⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 나박김치	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 당근, 단무지) 우동장국⑤⑥ 백김치
오후간식	파인애플 & 어린이치즈②					미니약과①②⑤⑥ & 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	398.6/17.8					357.3/10
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	가지죽	치즈죽②	단호박죽	미역죽⑤⑥	파프리카죽	찹쌀달죽⑩
점심	백미밥 (저염)참나물된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음②⑤ ④⑩⑫⑬⑭ 숙주나물 백김치	녹두밥 배추맑은국 (저염)소불고기⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑤⑨ 나박김치	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 무침국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 김자반⑤ 나박김치	수수밥 아욱국⑤⑥ (저염)동태살조림⑤⑥ 양배추당근나물 백김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	참치채소전①⑤⑥	참외	배	밤식빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&두유⑤	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	410.1/16.7	379.9/14.2	389.5/10.6	439.4/15.7	382/14.9	391.6/13.6
날짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	☺️ 소고기열무죽⑤⑥⑩	흑임자죽	수수양파죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	녹두죽	
점심	보리밥 모듬버섯국⑤⑥ (저염)메추리알조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 근대국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물 백김치	삼색나물비빔밥⑤ (콩나물/고사리/당근) 유부맑은국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ (저염)돼지간장두루치기 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 달콤탕⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐 단호박&우유②	바나나	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	토마토스파게티②⑤ ⑥⑫⑬⑭⑮	수박	
열량(kcal) /단백질(g)	414.3/18.8	407.2/11.6	433.9/11.3	432.8/16.8	394.5/19.5	
날짜	17(대체공휴일)	18	19	20	21	22
오전간식		양배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	전복죽⑩	감자죽⑤⑥
점심		백미밥 ☺️(저염)열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 숙갓두부무침⑤⑥ 백김치	소고기파프리카볶음밥⑤ ⑥⑩ 감자국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 들깨미역국⑤⑥ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 나박김치	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑫⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 백김치
오후간식		우영주먹밥⑤⑥	찐 고구마&우유②	복숭아⑪	멜론 &떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑤ ⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)		417.5/16.4	429.9/14.1	388/13.4	402.4/17.6	422.7/14.7
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	김가루찹쌀죽	부추죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	깨죽
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 새우살애호박채전① ⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 돼지고기양파볶음⑤ ⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)두부미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 마카로니과일샐러드①⑤ 나박김치	현미밥 복어달걀국①⑤⑥ 돈육버섯잡채⑤⑥⑩ ☺️열무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 (저염)소고기장조림⑤ ⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 해물칼국수④⑨⑫ 나박김치
오후간식	쌀국수⑩	찐감자&우유②	토마토⑫	자두	현미빵튀기 &우유미숫가루②⑤	고구마맛탕⑤&보리차
열량(kcal) /단백질(g)	397.9/16.1	414.6/17.5	397.7/12.6	379.7/13.1	419.6/14.9	406.1/11

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	배추김치	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	배추	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기		콩(두부)	참치	동그랑땡	함박스테이크
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	고춧가루	국내산	(가)다랑어: 원양산	외국산	외국산

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다