

8월 식단 및 간식표

작성자 : 김혜진 영양사

구분	월	화	수	목	금
	▲ 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. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 영아는 배식 전 정수기에 씻은 김치로 대체 제공됩니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 만3-5세용으로 오전간식과 중식을 계산하였습니다.				
오전간식	3 애플전빵⑤⑥/흰우유②	4 찐감자/무설탕두유⑤	5 파슬리크림스프②⑤⑥⑫⑭/조각빵②⑤⑥	6 현살생선채소죽/아오리사과	7 녹두죽
점심	현미밥 게살연두부국⑤⑧ 소고기불고기⑤⑥⑫ 애호박당근볶음⑤ 열무김치⑥⑨	흑미밥 도토리묵은국⑤⑥ 생선커틀릿⑤⑥/타르타르소스①②⑤ 과일샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	소고기가지덮밥②⑤⑥⑫⑭ 대파계란국①⑤⑥ 비엔나채소조림⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ (0-1세:연두부양념장⑤⑥) 목이버섯볶음⑤⑥ 고들단무지	보리찐쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치⑨	칼슘쑥쑥홍국찰밥 어묵쑥갓국⑥⑬ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑮ 참나물무침⑤ 깍두기⑨
0-2세	347/12	427/16	374/11	334/9	322/10
오후간식 1	찐옥수수/상하복장유기농주스	바나나/씨리얼⑤⑥/흰우유②	들기름막국수③⑤⑥/저염치즈②	물만두⑤⑥⑩⑮/흰우유②	메론/스트링치즈②
열량/단백질	105/4	173/5	195/5	223/9	102/4
오전간식	10 현미두통지/동치미⑨	11 아욱장국죽⑤⑥/샤인머스켓	12:중식채식Day 계란떡국①⑤⑥/깍두기⑨	13 소고기채소죽⑤⑥/자두	14:말복 애호박당근죽⑤/저당요플레②
점심	차조밥 황태무국⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 세벌치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 파채돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 오이부추무침⑤ 깍두기⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑭ 맑은미역국⑤⑥ 콩단백숙불치화구이⑤⑥ 우영장아찌⑤⑥ 열무김치⑥⑨	보리밥 감자양파국⑤⑥ 네모동태살전①⑤⑥ 세발나물/구운김 깍두기⑨	녹두밥 어린이삼계탕⑤⑮ 굴소스마파두부⑤⑥⑫ 청경채나물⑤ 백김치⑨
0-2세	342/9	391/11	333/12	287/7	417/10
오후간식 1	김가루후리가케주먹밥⑤/흰우유②	에그샌드위치①⑤⑥/흰우유②	골드키위/저당머핀요플레②	유부우동⑤⑥/스트링치즈②	수박우유화채②
열량/단백질	109/4	257/12	98/4	201/9	105/4
오전간식	17:내제공휴일	18 조각식빵②⑤⑥/당근수프②⑤⑥⑫⑭	19 카스테라①②⑤⑥/흰우유②	20: 미래밥상 단호박찜/흰우유②	21 전복머스터드⑤⑥⑫
점심		수수밥 아욱된장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 피망버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥ 유부숙갓국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 김부각 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 오븐임연수구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	토마토찜쌀밥⑫ 맑은육개장⑤⑥⑫ 훈제오리찜②⑤⑥/머스터드소스①⑤ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨
0-2세		303/7	382/12	387/14	311/11
오후간식 1		새우로제파스타②⑤⑥⑨⑫/흰우유②	고구마치즈스틱②⑤⑥/옥수수차	복숭아⑪/저당요플레②	버터옥수수구이②/흰우유②
열량/단백질	239/11	192/4	101/5	213/7	
오전간식	24 치즈빵①②⑥/흰우유②	25 닭살영양죽⑮	26 참깨콩나물죽⑤/바나나	27 찐고구마/흰우유②	28 소고기채소죽⑫/메론
점심	기장밥 소고기미역국⑤⑫ 토마토계란볶음①⑤⑫ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨	검은콩밥⑤ 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 코다리살엿장조림⑤⑥ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	브로콜리카레라이스②⑤⑥⑧⑫⑭⑯ 팽이버섯가츠오국⑤ 세벌치볶음⑤⑥ 청포묵김무침 배추김치⑨	현미찐쌀밥 조개살두부된장국⑤⑫ 돈육파인애플찜⑤⑥⑩⑫ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	서리태콩밥⑤ 어묵무국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤ 열무김치⑥⑨
0-2세	344/15	305/8	374/11	237/11	393/14
오후간식 1	유부채소섞음밥⑤/요거타임②	콘치즈어묵핫바①②⑤⑥/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	부추채소전⑤⑥/냉동글레이저	냉모밀소바③⑤⑥/스트링치즈②
열량/단백질	239/10	112/4	181/3	199/3	214/5
오전간식	31 모닝빵①②⑤⑥/크림치즈②/흰우유②				
점심	차조밥 열무된장국⑤⑥ 큐브스테이크⑤⑥⑫⑮ 토마토어린이샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	■ 알레르기 표시 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣			
0-2세	387/11				
오후간식 1	베이컨볶음우동⑤⑥⑩/보리차				
열량/단백질	214/5				
원산지표시	소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀,찐쌀,누룽지,흑미,현미,보리,홍국참쌀,기장,차조,녹두)-국내산, 배추김치:배추 -국내산, 고춧가루-국내산, 깍두기: 무- 국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,유부-국내산, 코다리:러시아산, 황태:러시아산, 전복:국내산, 임연수아:미국산, 새우:베트남산, 조개살:중국산, 게살:연육(명태:미국산, 붉은대게살:국내산), 어묵: 연육(갈치:원양산), 네모동태살전:명태(러시아산), 생선커틀릿:명태(러시아산), 돈까스:돈육(국내산), 비엔나:돈육(국내산), 치킨까스:닭(국내산), 베이컨:돈육(국내산)				

