



8 월 식단표 / 13개월-만 2세 트니크니 일반식



시립 푸르지오자이3 어린이집

날짜/요일		8.31 / 월		아동의 재철 식재료 [자두] 식이섬유와 항산화물질이 풍부해 장 건강을 개선하고 체내 염증을 줄여줘요!	식단 더 알아보기 식단 안내 영상 아르타션 교육자료 영유아 적정 배식량						
오전간식		바나나 백미밥 소고기된장국⑤⑥⑬ 두부데리야끼조림⑤⑥⑬⑮⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨									
점심											
오후간식		마들렌①②⑤⑥/우유②									
열량/단백질		409/16									
날짜/요일		3 / 월		4 / 화		5 / 수		6 / 목 [유아트리션*]		7 / 금	
오전간식		자두		채소죽		미숫가루⑤/우유②		우영죽		멜론 백미밥 어묵국 ①②⑤⑥⑧⑨⑮ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	
점심		백미밥 무된장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀데리야끼덮밥⑤⑥⑮⑮ 아욱된장국⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨		백미밥 두부맑은국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		머핀①②⑤⑥/우유②		고구마치즈스틱①②⑤⑥⑬/우유②		한도그*케첩①②⑤⑥⑨⑩⑮⑮		소보로빵①②④⑤⑥/우유②		온도토리묵밥⑤⑥⑨	
열량/단백질		409/17		518/23		452/23		470/25		417/18	
날짜/요일		10 / 월		11 / 화		12 / 수 [국없는DAY]		13 / 목		14 / 금 [말복]	
오전간식		수박		양배추죽		사과		브로콜리죽		복숭아⑪	
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부갈장⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		해물짜장라이스②⑤⑥⑨⑩⑮⑮ 송이버섯찜① 달걀찜① 무생채 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장독묵이⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②		알감자버터구이⑤/우유②		우유리조또②⑤/ 건강과일-포도		간장비빔국수⑤⑥		후리가게주먹밥①②⑤⑥⑨⑫⑮⑮/우유②	
열량/단백질		457/16		438/16		438/18		415/18		406/19	
날짜/요일		17 / 월		18 / 화		19 / 수		20 / 목 [유아트리션*]		21 / 금 [*생일*]	
오전간식				장국죽⑤⑥⑬		씨리얼⑤⑥/우유②		옥수수스프②⑤⑥⑮⑮		자두	
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨		베이컨채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑫⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태미역국⑤⑥ 소고기참스테이크②⑤⑥⑧⑫⑮⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				카스텔라①②⑤⑥/우유②		멜론/우유②		단호박꿀찜/매실차/ 건강과일-복숭아		케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		대체공휴일		444/17		392/12		412/24		447/18	
날짜/요일		24 / 월		25 / 화		26 / 수		27 / 목		28 / 금	
오전간식		복숭아⑪		새송이죽		오이스틱/ 떠먹는요구르트②		누룽지죽		배	
점심		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑧⑫⑮ 무쌈 배추김치⑨		백미밥 북엇국①⑤⑥ 간장파파두부⑤⑥⑧⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		불고기덮밥⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 토마토무침⑫ 깍두기⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 오징어튀김①⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		수박화채②		잔멸치주먹밥⑤⑥/ 건강과일-포도		물만두*간장①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮/ 건강과일-멜론		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		418/16		395/14		422/18		429/16		426/20	
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩		닭고기	돼지고기	소고기 [국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수]		배추김치		
			두부류	콩국수			국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
		오징어		식육 가공품	함박스테이크		베이컨	훈제오리		수산물 가공품	진미채
페루산		돼지고기	소고기		돼지고기	오리고기	오징어				
알림		* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장									

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

감수완료
영양사 : 송주현