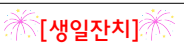


KT 꿈나무 어린이집 2026년 8월 식단표

일자 /요일	3일(월)	열량/ 단백질	4일(화)	열량/ 단백질	5일(수)	열량/ 단백질	6일(목)	열량/ 단백질	7일(금)	열량/ 단백질
오전 간식	저염치즈/자두	72/3	브로콜리죽/ 파인애플	108/ 2	한우채소죽/ 오렌지	115/ 3	애호박죽/수박	102/ 2	콩비지죽/바나나	117/2
점 심	백미밥 들깨무채국 달걀바베큐볶음 청포묵김무침 얼무나물 김치	394/ 17	잡곡밥 어린이김치국 돈육장조림 연근부각 근대나물 깍두기	415/ 17	돈육짜장덮밥 백짬뽕탕 연두부*양념장 단무지무침 김치	457/ 18	 잡곡밥 양지미역국 돈갈비찜 잡채 양배추샐러드 깍두기	516/ 18	백미밥 순살감자탕 채소달걀찜 버섯장조림 깻잎나물 김치	418/ 16
오후 간식	야채주먹밥/차	110/ 2	멸치칼국수/ 무첨가주스	213/ 4	찐고구마/우유	266/ 7	케이크/요구르트	308/ 16	우리밀감귤머핀/ 우유	232/ 13
저 녁	백미밥 배추된장국 한우오이볶음 진미채볶음 얼갈이나물 김치	418/ 19	잡곡밥 닭개장 치즈달걀말이 우영채조림 숙주나물 깍두기	375/ 15	백미밥 아욱된장국 간장달걀비 가지양념찜 청경채나물 김치	428/ 16	잡곡밥 한우무국 들기름두부구이 쥬키니새우살볶음 오이무침 깍두기	411/ 16	백미밥 된장찌개 돼지불고기 새콤무생채 미나리나물 김치	395/ 17
일자 /요일	10일(월)	열량/ 단백질	11일(화)	열량/ 단백질	12일(수)	열량/ 단백질	13일(목)	열량/ 단백질	14일(금)	열량/ 단백질
오전 간식	짜먹는요거트/ 천도복숭아	84/3	참치채소죽/포도	121/ 3	채소죽/자두	87/2	저염치즈/바나나	98/4	누룽지죽/멜론	114/ 2
점 심	잡곡밥 맑은청경채국 김치제육볶음 단호박범벅 느타리들깨무침 김치	458/ 17	백미밥 순두부호박국 한우브로콜리볶음 게살오이샐러드 곤드레나물 깍두기	437/ 18	계란볶음밥 유부주머니국 코다리강정 청경채나물 김치	491/ 19	 견학	 잡곡밥 한우갈비탕 수제떡갈비 야채스틱*저염쌈장 김치	510/ 21	
오후 간식	한우채소주먹밥/차	179/ 4	오징어부추전/ 무첨가주스	217/ 5	찐감자/우유	153/ 7	저염물만두/ 요구르트	175/ 8	카스테라/우유	175/ 9
저 녁	잡곡밥 근대된장국 새우채소볶음 숙갓두부무침 미나리나물 김치	411/ 17	백미밥 콩나물국 달걀카레볶음 구이김 가지나물 깍두기	423/ 16	잡곡밥 시래기국 두부간장조림 한식잡채 애호박나물 김치	438/ 15	백미밥 들깨무국 돈육버섯볶음 실곤약채소무침 양배추나물 깍두기	420/ 17	잡곡밥 콩비지찌개 콘카레삼치구이 로메인유자청무침 도라지나물 김치	461/ 17
일자 /요일	17일(월)		18일(화)	열량/ 단백질	19일(수)	열량/ 단백질	20일(목)	열량/ 단백질	21일(금)	열량/ 단백질
오전 간식	대체공휴일		콩나물죽/골드키위	121/ 2	청경채죽/복숭아	118/1	미역죽/오렌지	103/ 2	달걀채소죽/ 파인애플	124/ 3
점 심			잡곡밥 아욱된장국 돈수육 찐양배추*저염쌈장 깻잎나물 깍두기	398/ 16	한우장조림덮밥 수제비국 연두부*양념장 근대나물 김치	438/ 17	잡곡밥 콩나물국 가지미구이 미역줄기볶음 무나물 깍두기	399/ 17	백미밥 유부된장국 크림달걀조림 브로콜리무침 양배추나물 김치	453/ 15
오후 간식			들기름비빔국수/ 무첨가주스	214/ 3	삶은달걀/우유	198/ 11	고구마맛탕/ 요구르트	271/ 5	상큼딸기롤/우유	280/ 6
저 녁			잡곡밥 실파달걀국 달다리살조림 감자범벅 고사리나물 깍두기	427/ 16	백미밥 콩비지찌개 돈사태찜 유부당근무침 얼무나물 김치	384/ 16	잡곡밥 시래기국 너비아니구이 새송이버섯볶음 청경채나물 깍두기	421/ 16	백미밥 맑은순두부탕 한우파프리카볶음 우영채조림 얼갈이나물 김치	396/ 16

일자/요일	24일(월)	열량/단백질	25일(화)	열량/단백질	26일(수)	열량/단백질	27일(목)	열량/단백질	28일(금)	열량/단백질
오전 간식	떠먹는요거트/ 천도복숭아	84/3	순두부죽/포도	99/2	아욱된장죽/멜론	97/2	김가루죽/키위	108/2	누룽지죽/오렌지	127/2
점심	잡곡밥 청경채된장국 수제동그랑땡 김자반 미나리나물 김치	438/18	백미밥 들기름미역국 돈육배추당면볶음 버섯장조림 열무나물 깍두기	422/15	카레라이스 유부미소국 닭오븐구이 꼬들오이지무침 김치	443/17	백미밥 된장찌개 한우불고기 콩나물냉채 배추나물 깍두기	410/16	잡곡밥 맑은육개장 두부강정 명엽채볶음 시래기나물 김치	431/16
오후 간식	진미채주먹밥/차	127/3	미트스파게티/ 무첨가주스	210/5	찐단호박/우유	143/6	웨이감자/요구르트	241/5	카스테라/우유	175/9
저녁	잡곡밥 맑은어묵탕 오리불고기 감자채볶음 곤드레나물 김치	404/17	백미밥 우거지된장국 닭살굴소스볶음 청포묵무침 숙주나물 깍두기	415/16	잡곡밥 만둣국 고등어구이 컬리플라워무침 고구마순나물 김치	438/17	백미밥 모듬버섯국 돈육마파두부 무생채 미역줄기나물 깍두기	395/16	잡곡밥 근대된장국 치즈닭갈비 곤약조림 청경채나물 김치	429/17

일자/요일	31일(월)	열량/단백질								
오전 간식	양송이스프*모닝빵/ 자두	265/6	위 식단에 대해 알레르기 반응을 일으키는 음식이 있다면 사전에 알려 주세요. * 위 식단은 식자재 공급상황에 따라 변동될 수 있습니다.							
점심	백미밥 배추된장국 해물채소볶음 우엉채조림 근대나물 김치	427/17								
오후 간식	다진유부주먹밥/차	185/4								
저녁	백미밥 한우샤브국 들기름두부구이 게살오이지무침 미나리나물 김치	388/16								

〈원산지 표시〉																												
곡 류				콩				육류				육가공품		수 산 물												배추김치		
쌀	현미	잡쌀	누룽지	두부	청국장	연두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	베이컨	햄	가자미	명태(동태)	황태	삼치	갈치	고등어	주꾸미	아귀	코다리	오징어	진미채	낙지	가다랑어	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산	러시아산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산

알레르기 유발식품표시	① 난류		② 우유		③ 메밀		④ 땅콩		⑤ 대두		⑥ 밀		⑦ 고등어		⑧ 게		⑨ 새우		⑩ 돼지고기	
	⑪복숭아		⑫토마토		⑬야생산류		⑭호두		⑮닭고기		⑯쇠고기		⑰오징어		⑱조개류 (굴, 전복, 홍합, 꼬막 포함)		⑲잣			

- KT꿈나무어린이집 식단은 **저염도** 식단으로 국의 염도를 항상 **0.4~0.5%**로 관리하고 있습니다.
- 튀김류 반찬은 기름에 튀기지 않고 **오븐에 구워** 영양가 손실을 줄이고, 영유아 칼로리에 맞는 맛과 영양으로 균형잡힌 식사를 제공합니다.
- 특정음식에 **알레르기** 반응이 있는 원아는 해당 **식단표 확인 후 담임선생님께 전달**해 주시기 바랍니다.
- 반찬은 아이의 연령에 맞게 **잘라서** 배식 합니다.
- 만두 및 육가공품은 냉장생고기와 함께 합성보존료, 합성착색제 등의 첨가물을 사용하지 않는 **국내산** 재료로 사용 합니다.
- 식단 담당 및 작성 : 김미성 영양사 (면허번호 181294)