

시설명: 시립한신더휴어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 !! : 고사리				
열량/단백질					
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!				
중 식	알레르기 유발 가능 식품 확인 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲жат				
오후간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)
열량/단백질	417kcal/14g	393kcal/15g	413kcal/15g	406kcal/16g	391kcal/14g
오전간식	오렌지	바나나	양송이수프②⑥	애호박숙주죽	키위
중 식	차조밥 호박익힌장국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 ★고사리쇠고기달걀국 ①⑤⑥⑬ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑨ 돈육부추국⑤⑥⑩ 유부파프리카볶음⑤⑥ 백김치 후식(방울토마토⑫)	쌀밥 미역국 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물무침 백김치	기장밥 들깨배춧국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 깍두기⑨
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	만두탕수⑤⑥⑩	닭고기칼국수⑥⑬	유부초밥①⑤⑥
날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)
열량/단백질	397kcal/18g	421kcal/15g	404kcal/16g	410kcal/19g	401kcal/18g
오전간식	수박	흑임자찰쌀죽	토마토⑫	김가루달걀죽①	포도-경기도지원과일
중 식	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기장독퓌이⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 근대나물 백김치	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 깍두기⑨	보리밥 콩비지국⑤ 매실소스닭살구이⑤⑥⑬ 오이볶음⑤ 백김치	쌀밥 🍱닭가슴살삼계탕⑤ 가자미간장조림⑤⑥ 양배추무침 깍두기⑨
오후간식	돼지고기비빔우동 ⑤⑥⑩	고구마범벅샐러드①⑤ 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	팽이버섯전⑤⑥, 어린이주스	불고기주먹밥⑤⑥⑬
날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)
열량/단백질		428kcal/18g	394kcal/13g	423kcal/15g	393kcal/17g
오전간식	 광복절 대체공휴일	쇠고기가지죽⑬	사과	양파크림수프②⑥	포도-경기도지원과일
중 식		쌀밥 수제비야육국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑬ 미나리나물 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은바지락국⑬ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨ 후식(배)	보리밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기시태찜⑤⑥⑩ 열무나물 백김치
오후간식		단호박튀김⑤⑥, 우유②	들기름막국수③⑤⑥	구운달걀①, 식혜	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
날짜	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)
열량/단백질	423kcal/15g	402kcal/18g	391kcal/16g	404kcal/10g	397kcal/14g
오전간식	배	복어채무죽	오렌지	파프리카양파죽	복숭아⑪-경기도지원과일
중 식	쌀밥 순두부백탕⑤ 간장달걀비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치	기장밥 맑은숙주국 쇠고기짜장볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 임연수구이⑤ ★고사리돈육볶음⑤⑥⑩ 백김치	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 맑은시금치국 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ +소스⑤⑥⑫ 오이나물 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 보리차	영양주먹밥⑤	🍰 생일케이크①②⑤⑥	깍두기채소전⑤⑥ 우유②
날짜	31일 (월)	원 산 지 표 시 * 수입산인 경우 국가명을 작성합니다.			
열량/단백질	401kcal/15g				
오전간식	멜론-경기도지원과일	쌀밥, 진밥, 누룽지	콩(부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
중 식	보리밥 대파달걀국① 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 백김치	국내산	국내산	오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	쇠고기 * 국내산(가공식품 제외)	돼지고기	닭고기	오리고기
		국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
					3일 생선까스 - 명태 러시아산 28일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화가능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * 〇〇색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당합니다.

2026년 8월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 시립한신더휴어린이집

작성자: 영양팀

★ **이달의 식재료** // : 고사리

- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!

알레르기 유발 가능 식품 확인

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)
열량/단백질	641kcal/22g	605kcal/23g	636kcal/23g	625kcal/24g	602kcal/22g
오전간식	오렌지	바나나	양송이수프②⑥	애호박숙주죽	키위
중 식	차조밥 호박잎된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 ★ 고사리쇠고기달걀국 ①⑤⑥⑬ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑨ 돈육부춧국⑤⑥⑩ 유부파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(방울토마토⑫)	쌀밥 미역국 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물무침 배추김치⑨	기장밥 들깨배춧국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 깍두기⑨
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥, 우유②	편감자, 우유②	만두탕수⑤⑥⑩	닭고기칼국수⑥⑬	유부초밥①⑤⑥
날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)
열량/단백질	610kcal/27g	647kcal/23g	621kcal/24g	630kcal/29g	617kcal/28g
오전간식	수박	흑임자찰쌀죽	토마토⑫	김가루달걀죽①	포도-경기도지원과일
중 식	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기장독뚝이⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기복합⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 깍두기⑨	보리밥 콩비지국⑤ 매실소스닭살구이⑤⑥⑬ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 닭가슴살삼계탕⑤ 가자미간장조림⑤⑥ 양배추무침 깍두기⑨
오후간식	돼지고기비빔우동 ⑤⑥⑩⑬	고구마범벅샐러드①⑤ 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	팽이버섯전⑤⑥, 어린이주스	불고기주먹밥⑤⑥⑬
날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)
열량/단백질		658kcal/27g	606kcal/20g	650kcal/23g	604kcal/26g
오전간식		쇠고기가지죽⑬	사과	양파크림수프②⑥	포도-경기도지원과일
중 식		쌀밥 수제비아욱국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑬ 미나리나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은바지락국⑤ 미역줄기국 깍두기⑨ 후식(배)	보리밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨
오후간식	광복절 대체공휴일	단호박튀김⑤⑥, 우유②	들기름막국수③⑤⑥	구운달걀①, 식혜	후레쉬편①②⑤⑥ 우유②
날짜	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)
열량/단백질	651kcal/23g	619kcal/27g	601kcal/24g	621kcal/15g	611kcal/22g
오전간식	배	복어채우죽	오렌지	파프리카양파죽	복숭아⑪-경기도지원과일
중 식	쌀밥 순두부백탕⑤ 간장달걀비⑤⑥⑬ 푸시리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 맑은숙주국 쇠고기짜장볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 임연수구이⑤ ★ 고사리돈육볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 맑은시금치국 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ +소스⑤⑥⑫ 오이나물 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ 우유②	편만두⑤⑥⑩, 보리차	영양주먹밥⑤	생일케이크①②⑤⑥	깍두기채소전⑤⑥ 우유②
날짜	31일 (월)	원 산 지 표 시 * 수입산인 경우 국가명을 작성합니다.			
열량/단백질	617kcal/23g				
오전간식	멜론-경기도지원과일	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
중 식	보리밥 대파달걀국① 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	국내산	국내산	오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	쇠고기 * 국내산쇠고기 조리 시 주의사항을 꼭 확인	돼지고기	닭고기	오리고기
		국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
					가공식품 * 가공식품이 원산지 표시는 센터 조리실습사에 준한 표기입니다
					3일 생선가스 - 명태 러시아산 28일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹집을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* **파란색**으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* **ㅇㅇ색**으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.