

8월 식단표

급식관리 담당자: 안승자 영양사

	월	화	수	목	금
	3	4	5	6	7
오전 간식	야채스프	방울토마토/칼슘치즈	애호박죽	당근스틱/양파치즈죽	청경채죽
점심	백미밥 다시마무채국 푸딩달걀찜 고구마순볶음 배추김치(백김치)	차조밥 해물순두부국 소시야채볶음 오이나물 배추김치(백김치)	백미밥 새우살탕국 돈육춘장볶음 콩나물무침 깍두기	흑미밥 된장찌개 닭고기스테이크 파래자반김 깍두기	수수밥 백짬뽕국 볼어묵조림 느타리버섯나물 배추김치(백김치)
오후 간식	맛살야채주먹밥/보리차	과배기/우유	비빔국수/단무지	교자만두/요구르트	찐감자/아이스티
	10	11	12	13	14
오전 간식	크림스프/크루통	오이스틱/소고기죽	게살죽	브로콜리죽	연두부죽
점심	기장밥 애배추된장국 훈제오리볶음 부추겉절이 깍두기	수수밥 콩나물국 공치무조림 호박볶음 배추김치(백김치)	백미밥 들깨미역국 간장불고기 얼갈이나물무침 깍두기	김밥볶음밥 유부장국 콘샐러드 사과푸딩 배추김치(백김치)	백미밥 냉도토리묵국 동그랑땡전 숙주나물무침 깍두기
오후 간식	김가루햄주먹밥/등굴레차	냉우동/고들단무지	찐단호박/매실차	수박/칼슘치즈	비엔나어묵탕
	17	18	19	20	21
오전 간식		소고기스프	당근스틱/아욱죽	참치야채죽	바나나/선식
점심		찹쌀밥 닭곰탕 감자채볶음 조미구운김 깍두기	차조밥 복엇국 제육볶음 시금치나물 배추김치(백김치)	유니짜장밥 달걀파국 모양떡볶이 요거푸딩 단무지무침	기장밥 소고기미역국 너비아니구이 잔멸치볶음 깍두기
오후 간식		다진유부주먹밥/보리차	로제스파게티/피클	찐옥수수/냉매실차	모닝팍빵/아이스티
	24	25	26	27	28
오전 간식	방울토마토/칼슘치즈	오이스틱/버섯죽	미역죽	당근스틱/깨죽	옥수수스프/크루통
점심	백미밥 수제비국 돈육찹스테이크 연근조림 배추김치(백김치)	수수밥 소고기얼갈이된장국 두부조림 명엽채볶음 깍두기	흑미밥 부대찌개 어묵야채볶음 브로콜리무침 깍두기	차조밥 오징어무국 참나물돼지불고기 상추간장무침 배추김치(백김치)	백미밥 콩나물냉국 미니돈가스/소스 양배추햄샐러드 배추김치(백김치)
오후 간식	삶은달걀/요구르트	미니버거/우유	잔멸치주먹밥/보리차	과일화채	초코시리얼/우유
	31				
오전 간식	포도/칼슘치즈	< 8월 제철 식재료 > - 채 소 : 참나물, 옥수수, 오이, 고구마순, 고구마, 감자 - 해산물 : 갈치, 새조개, 전복 - 과 일 : 포도, 토마토, 수박, 참외, 복숭아, 멜론			
점심	흑미밥 물만둣국 메추리알곤약조림 맛살파프리카무침 깍두기				
오후 간식	해물칼국수/배추김치				

◆ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

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

◆ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않고 저염식, 제철 식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.

◆ 어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 좀 더 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있습니다.

가정에서도 바른 식습관 형성을 할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심을 가져 주시길 바랍니다.

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산				
	국내산	국내산	-	국내산	중국산	외국산	외국산	외국산	외국산		☒ 한우 ☐ 젓소	☐ 육우	-	국내산	국내산	
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(소시지, 부대햄, 동그랑땡, 너비아니, 돈까스 등)					
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복						돼지고기	닭고기	소고기	오리고기		
국내산	외국산	국내산	원양산	-					국내*외국산	국내*외국산	국내*외국산	국내산				