



□ 어린이 기호식품 품질인증 식품

- 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
- 과채주스는 당류가 첨가되지 않은 제품
- 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

□ 식단 감수 기간 : 식단발송일 ~ 7. 24.(금)

일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	닭가슴살열무죽 ¹⁵	동태살채소죽	소고기참나물죽 ¹⁶	단호박죽	달걀팽이버섯죽 ¹
점심	차조밥 열무된장국 ^{5⑥} 간장오리주물럭 ^{5⑥} 김자반볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	잡곡밥 부추맑은국 (수제)치킨가스 ^{1⑤⑥⑬} 마카로니샐러드 ^{1⑤} 배추김치 ⁹	현미밥 백김치국 돼지갈비찜 ^{5⑥⑩} 미역줄기볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	칼국수 ^{5⑥} 약간의밥 가지팽이버섯베이컨 말이 ^{5⑥⑩⑬} 갯잎겉절이 ^{5⑥} 백김치	백미밥 소고기탕국 ^{5⑩} 동태살조림 ^{5⑥} 고구마순나물 깍두기 ⁹
오후간식	바나나/우유 ²	시리얼/우유 ²	찐옥수수/우유 ²	현미뽕튀기 ^{5⑥} / 방울토마토 ¹²	모닝빵 ^{1②⑤⑥} / 작두콩차 ⁵
열량/단백질	413/18	461/17	456/18	466/14	444/17
일자/요일	10(월)	11(화)저염데이	12(수)신메뉴	13(목)	14(금)말복
오전간식	달걀파프리카죽 ¹	두부오이죽 ⁵	오징어채소죽 ¹⁷	닭가슴살겉잎죽 ¹⁵	김가루감자죽
점심	현미밥 콩나물국 ⁵ 돼지고기파프리카볶음 ^{5⑥⑩} 연근조림 ^{4⑤⑥} 깍두기 ⁹	수수밥 송늬 (저염)채소달걀말이 ^{1⑤} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 백김치	백미밥 아욱두부국 ^{5⑥} 소고기잡채 ^{5⑥⑬} 오이나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	단호박크림리조또 ² (수제)오징어튀김 ^{5⑥⑩} 참나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	기장밥 달걀장 ^{5⑥⑬} 감자채볶음 ^{5⑥} 도토리묵김무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹
오후간식	포도/플레인요구르트 ²	옥수수식빵 ^{1②⑤⑥} / 수박	청태전콩가루주먹밥 (1/2)5/동글레차	찐고구마/우유 ²	소보로빵 ^{1②④⑥} / 우유 ²
열량/단백질	401/14	391/15	401/13	447/15	461/19
일자/요일	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식	♡대체 휴일♡	달걀브로콜리죽 ¹	새우채소죽 ⁹	옥수수죽	닭가슴살청경채죽 ¹⁵
점심		잡곡밥 어묵국 ^{5⑥} 달걀감자조림 ^{5⑥⑬} 브로콜리볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	수수밥 양배추된장국 ^{5⑥} 돼지고기버섯볶음 ^{5⑥⑩} 상추나물 깍두기 ⁹	짜장밥 ^{5⑥} 떡갈비구이 ^{5⑥⑩} 부추무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥 돈육애호박국 ^{5⑥⑩} 고등어고구마순조림 ^{5⑥⑦} 가지나물 ^{5⑥} 백김치
오후간식		찐단호박/우유 ²	멜론/우유 ²	과일샐러드 ^{1⑤}	자두/플레인요구르트 ²
열량/단백질		422/19	395/17	395/14	393/22
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)생일상	27(목)	28(금)저당데이
오전간식	소고기시금치죽 ¹⁶	새우가지죽 ⁹	돈육무죽 ¹⁰	닭가슴살부추죽 ¹⁵	달걀오이죽 ¹
점심	수수밥 소고기감자국 ¹⁶ 오징어조림 ^{5⑥⑩} 시금치볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥 들깨무국 ^{5⑥} 훈제오리단호박볶음 ⁵ 열무된장무침 ^{5⑥} 백김치	현미밥 조갯살미역국 ^{5⑥⑩} 간장제육볶음 ^{5⑥⑩} 파프리카스틱 배추김치 ⁹	로제스파게티 ^{2⑤⑥⑩⑬⑮⑯} 약간의밥 새우살채소볶음 ^{5⑥⑨} 오이피클 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 모듬버섯국 ^{5⑥} (저당)찜닭 ^{5⑥⑬} 치커리겉절이 배추김치 ⁹
오후간식	참외/ 플레인요구르트 ²	콩물국수 ^{5⑥} / 방울토마토 ¹²	카스테라 ^{1②⑥} /우유 ²	김가루채소주먹밥(1/2) ⁵	찐감자/우유 ²
열량/단백질	413/19	426/18	449/15	433/17	413/17
일자/요일	31(월)				
오전간식	두부채소죽 ⁵				
점심	기장밥 설렁탕 ¹⁶ 달걀두부부침 ^{1⑤⑥} 애호박나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹				
오후간식	수박/우유 ²				
열량/단백질	455/18				

원산지 표시	쌀			콩			배추김치				
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추		고춧가루		
	국내산	국내산	산	국내산	산	산	국내산		국내산		
	소고기		돼지고 기	닭고기	오리고 기	수산물					
	한우	육우				젓소	오징어		고등어		
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	
	식육·수산물 가공품										
베이컨		어묵		훈제오리		떡갈비					
돼지고기 국내산		어육 수입산		오리 국내산		돼지고기 국내산					
알레르기 유발 식품	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

※ 위 식단은 장흥군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

장흥군 어린이·사회복지급식관리지원센터



8월 식단 안내문

○ 이달의 생일상

★생일상★
돈육무죽 ^⑩
현미밥
소고기미역국
⑤⑥⑬
돼지갈비구이
⑤⑥⑩
양배추유자청무침
⑤⑥
배추김치 ^⑨
케이크 ^{①②⑤⑥/}
우유 ^②
456/18

□ 8월 생일상 식단 안내

- : 매월 1회 생일을 맞이한 아이들을 위해 특별한 생일상을 식단에 반영하고 있어요!
 - 각 시설별로 생일상 식단 희망 일자(1일)를 선택하여 식단표에 반영하시면 됩니다.

○ 이달의 푸드브릿지

□ 7~8월 푸드브릿지 메뉴 : 가지

- 2개월에 1가지 재료를 선정하여 아이들의 선호도가 낮은 식품을 총 4단계로 노출하여 친해질 수 있도록 해요!
- 1단계 : 마파가지덮밥
 - 2단계 : 가지소고기그라탕
 - 3단계 : 가지팽이버섯베이컨말이
 - 4단계 : 가жина물

○ 이달의 신메뉴



□ 8월 신메뉴 (청태전, 아르미살) 메뉴

: 청태전콩가루주먹밥

매월 1회 장흥 특산물을 활용하여 개발한 신메뉴를 반영하고 있어요!

- ▶ 2026 「맛을 장악했흥」 신메뉴 공모전 대상 수상작으로, 국공립무지개어린이집 조리사님께서 수상하셨습니다. 축하드립니다!
 장흥 특산품인 '청태전'과 '아르미쌀'을 활용하여 청태전의 은은한 향과 콩가루의 고소한 풍미를 담은 '청태전콩가루주먹밥'!

