



건강하고 맛있는 8월 식단표

담당

원장

날짜

7/31(목) ~ 8/6(수) 여름방학

점심



방과후 간식

열량/단백질/칼슘/철

날짜

여름방학

7일(목)

8일(금)

점심



방과후 간식

열량/단백질/칼슘/철

조랭이떡 떡볶이

460/18.21/212.18/6.39

볶음우동

498/25.31/268.9/2.12

날짜

11일(월)

12일(화)

13일(수)

14일(목)

15일(금) 광복절

점심

[생일축하발상]
차조밥
조개미역국^{5,6}
소고기잡채^{5,6,10}
콩나물무침⁵
깍두기
우유²

[다채롭데이]
보리밥
단배추된장국^{5,6}
참치야채전^{1,5,6}
무나물^{5,6}
배추김치⁹
수박
장요구르트²

현미밥
콩나물국
달다리살데리야끼볶음^{5,15}
브로콜리나물^{1,5}
깍두기
우유²

기장밥
순두부계란탕
순살고등어구이^{5,6,7}
우영조림
배추김치⁹
마이픽



방과후 간식

찐옥수수

절편

고구마맛탕

단호박케익

열량/단백질/칼슘/철 459/15.97/248.03/2.07

467/13.5/207.96/3.66

489/30.78/292.71/8.05

486/21.15/101.89/1.93

날짜

18일(월)

19일(화)

20일(수)

21일(목)

22일(금)

점심

차조밥
팽이버섯된장국^{5,6}
돼지불고기^{5,6,10}
파프리카멸치볶음^{5,14}
깍두기
우유²

보리밥
참치김치찌개^{5,9}
메추리알장조^{5,6}
감자채볶음^{1,5,6}
포도
배추김치⁹
장요구르트²

현미밥
열무된장국^{5,6}
야채소불고기^{5,6,16}
사각어묵볶음
깍두기
우유²

[다채롭데이]
기장밥
만두국¹
스크램블에그^{1,5,6,17}
애호박나물⁹
배추김치⁹
요플레

짜장덮밥^{1,5,10}
맑은계란국¹
함박스테이크/소스^{1,5,10,16}
사과
깍두기
우유²

방과후 간식

찐계란

오색송편

감바스떡볶이

옥수수전

열량/단백질/칼슘/철 463/24.32/398.3/4.18

430/19.64/183.37/2.32

420/16.65/284.76/2.45

479/18.37/191.74/2.65

471/22.56/255.33/2.23

날짜

25일(월)

26일(화)

27일(수)

28일(목)

29일(금)

점심

차조밥
감자양파국
동그라뽕^{5,6}
진미채간장조림^{1,2,5,6,17}
깍두기
우유²

보리밥
유부된장국^{5,6}
두부구이/양념장
김자반⁵
굴
배추김치⁹
장요구르트²

현미밥
곤약어묵국
오리불고기⁵
오이무침
깍두기
우유²

기장밥
무맑은국^{5,6}
미트볼조림^{5,6}
느타리버섯볶음
배추김치⁹
마이픽

브로콜리카레라이스^{1,5,10}
두부미역장국
돈까스/소스^{1,5,6,10}
후르츠샐러드
깍두기
우유²

방과후 간식

후리카케볶음밥

방울종편

양념치킨

바나나식빵오븐구이

짜장떡볶이

열량/단백질/칼슘/철 471/22.34/249.84/2.82

470/16.45/237.98/3.57

474/18.81/279.73/2.61

481/16.24/78.38/2.66

479/16.26/191.08/2.33

※ 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.

원산지

표시

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀
	밥	죽					
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치		콩		수산물		
알레르기 유발물질 표기	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
							진미채
							페루산

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

*아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

*알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.