

건강하고 맛있는 8월 식단표

담당 원장

날짜	7/31(목) ~ 8/6(수) 여름방학											
점심												
방과후 간식	MA				144							
열량/단백질/칼슘/철												
날짜		여름방학		7일(목)	8일(금)							
점심		어를 하하 Virt	기장밥 소고기무국 햄야채볶음 숙주나물무침 배추김치9 요플레	소고기콩나물밥 들깨시락국5 치킨강정1,2,5,6,12,15 바나나 깍두기 우유2								
방과후 간식			조랭이떡 떡볶이 볶음우동									
열량/단백질/칼슘/철				460/18.21/212.18/6.39								
날짜	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금) 광복절							
점심	[생일축하밥상] 차조밥 조개미역국5,6 소고기잡채5,6,10 콩나물무침5 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 단배추된장국5,6 참치야채전1,5,6 무나물5,6 배추김치9 수박 장요구르트2	현미밥 콩나물국 닭다리살데리야끼볶음5,15 브로콜리나물1,5 깍두기 우유2	기장밥 순두부계란탕 순살고등어구이기5,6,7 우엉조림 배추김치9 마이픽								
방과후 간식	찐옥수수	<u> </u>	고구마맛탕	단호박케잌								
	459/15.97/248.03/2.07		489/30.78/292.71/8.05									
날짜	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)							
점심	차조밥 팽이버섯된장국5,6 돼지불고기5,6,10 파프리카멸치볶음5,14 깍두기 우유2	보리밥 참치김치찌개5,9 메추리알장조5,6 감자채볶음1,5,6 포도 배추김치9 장요구르트2	현미밥 열무된장국5,6 야채소불고기5,6,16 사각어묵볶음 깍두기 우유2	기장밥 만두국1 스크램블에그1,5,6,17 애호박나물9 배추김치9 요플레	짜장덮밥1,5,10 맑은계란국1 함박스테이크/소스1,5,10,16 사과 깍두기 우유2							
방과후 간식	찐계란	오색송편	감바스떡볶이	옥수수전	크링클컷 감자튀김							
열량/단백질/칼슘/철	463/24.32/398.3/4.18		<u> </u>		471/22.56/255.33/2.23							
날짜	25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)							
점심	차조밥 감자양파국 동그라땡5,6 진미채간장조림1,2,5,6,17 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 유부된장국5,6 두부구이/양념장 김자반5 귤 배추김치9	현미밥 곤약어묵국 오리불고기5 오이무침 깍두기 우유2	기장밥 무맑은국5,6 미트볼조림5,6 느타리버섯볶음 배추김치9 마이픽	브로콜리카레라이스1,5,10 두부미역장국 돈까스/소스1,5,6,10 후르츠카테일 깍두기 우유2							
おして マレバ	ㅎ기가게ㅂㅇㅂ	장요구르트2 바이즈며	0F13 +131	HELFLENIHEO H Z OL	Tring H O							
방과후 간식	후리가케볶음밥 471/22 34/249 84/2 82	방울증편 470/16 45/237 98/3 57	양념치킨 474/18 81/279 73/2 61	바나나식빵오븐구이 481/16 24/78 38/2 66	짜장떡볶이 479/18 46/275 08/2 41							
글장/한격일/일함/일	4 <mark>71/22,34/249.84/2.82 470/16.45/237.98/3.57 474/18.81/279.73/2.61 </mark> 481/16.24/78.38/2.66 479/18.46/275.08/2.41 * 식단은 식제로의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.											

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

	쌀		소고기	CUTI	돼지고기		닭고기	오리고기	Cŀ7ŧ			
	밥	죽		게시.	게시고기		되고기 -	조니고기	달걀			
원산지	국내산	국내산	국내산(한우) 국니	l산		국내산	국내산	국내산			
표시	배추김치		콩		수산물							
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징	어	멸치	참치(다랑어)	진미채			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	산	국내산	원양산	페루산			
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류											
유발 물 질	(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣											
	*아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.											
표기	*알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.											