



2024년 8월 식단표

3찬식① (아동, 만6-11세)

날짜	생일식단	스페셜식단	가정통신문	1일(목)	2일(금)
점심	잡곡밥 달미역국 치즈함박스테이크 오이무침 배추김	돈까스카레덮밥 유부미니우동 오징어초무침 콘치즈구이 깍두기		백미밥 버섯된장국 한우차돌박이배추찜 도토리묵상추무침 고구마순김치(깍두기)	순살달걀비빔밥 콩나물국 새우살달걀찜 아보카도콤파샐러드 물김치(배추김치) 오렌지주스
간식	(떡)케이크+우유	망고스틴+우유		에그타르트+우유	복숭아+떠먹는요거트
열량/단백질	677/24	692/31		755/23	784/33
변동사항					
날짜	5일(월)	6일(화)		7일(수)	8일(목)
점심	잡곡밥 건새우아욱국 돈육갈비찜 브로콜리숙회&초고추장 열무김치(배추김치)	흑미밥 시금치맑은국 오리훈제채소구이&소스 참치채소볶음 총각김치(깍두기)	잡곡밥 가지된장국 순살갈치조림 콩나물무침 배추김치	현미밥 미역냉국 한우쇠고기참스테이크 건포도단호박범벅 깍두기	돈육목살필라프 시래기맑은국 유부채소볶음 부추양파무침 무생채(배추김치) 자몽에이드
간식	아몬드시리얼+우유	체리+우유	삼색꿀떡+우유	멜론+떠먹는요거트	마카롱+우유
열량/단백질	682/26	724/32	678/26	720/23	760/32
변동사항					
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수) [말복]	15일(목)	16일(금)
점심	잡곡밥 사골만둣국 돈육안심장조림 스크램블에그 오이소박이김치(배추김치)	옥수수밥 해물짬뽕국 칠리새우 양배추샐러드&드레싱 파김치(깍두기)	닭갈국수 [&쌀밥소량(필요시제공)] 두부간pong볶음 오복채무침 배추김치 수박주스	광복절	한우쇠고기하이라이스 우동국물 매콤오징어볶음 ★감자우유조림 백김치(깍두기) 사과주스
간식	블루베리+떠먹는요거트	소금빵+우유	샤인머스켓+우유		자두+떠먹는요거트
열량/단백질	729/28	734/34	744/31		786/28
변동사항					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
점심	잡곡밥 게살미역국 한우차돌박이숙주볶음 아삭이고추된장무침 고구마순김치(배추김치)	완두콩밥 달걀황태국 해물완자채소볶음 애호박나물 깍두기	잡곡밥 버섯두부맑은국 닭가슴살겨자채무침 시금치나물 볶음김치	수수밥 우물가사리냉국 항정살수육 채소쌈&쌈장 무생채(깍두기)	한우소불고기덮밥 감자다시마챗국 새우양파볶음 오이무침 열무김치(배추김치) 청포도에이드
간식	생크림찹쌀떡+우유	멜론+우유	호두과자+우유	체리+떠먹는요거트	그레놀라시리얼+우유
열량/단백질	720/23	663/25	611/29	662/23	750/30
변동사항					
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	잡곡밥 청경채맑은국 미트볼토마토소스조림 감자채볶음 배추김치	귀리밥 꽃게탕 두부조림 팽이버섯베이컨볶음 열무김치(깍두기)	잡곡밥 근대된장국 한우바삭불고기 무새콤무침 파김치(배추김치)	흑미밥 숙주맑은국 달볶음탕 김자반 물김치(깍두기)	냉면&삼은달걀 [&쌀밥(필요시제공)] 등심돈까스&소스 파프리카양상추샐러드 석박지(배추김치) 요구르트
간식	복숭아+우유	흑임자떡+우유	수박+떠먹는요거트	머핀+우유	샤인머스켓+우유
열량/단백질	670/20	729/33	661/24	695/32	765/29
변동사항					

* 식단표는 일정에 따라 변동 될 수 있습니다.