



# 삼봉유치원 여름방학 8월 식단

놀이로 배우며  
꿈을 키우는  
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/>

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



## 여름방학 방과 후 과정 식단 안내

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

8.4 (월)	8.5 (화)	8.6 (수) "수다날"	8.7 (목)	8.8 (금)
유기농쌀찰보리밥 호박알된장국(5.6.13) 등갈비찜(5.6.10.13.18) 당근라페(5) 팜콘치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.80/25.80/225.50/2.87	유기농쌀찰현미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 칠리소스닭구이(5.6.12.13.15) 잔멸치조림 주꾸미야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 376.23/17.55/112.52/1.57	간장대패삼겹살불고기덮밥(5.6.10.13) 맑은콩나물국(5.6.13) 팽이버섯오븐구이 생선가스(1.2.5.6) 배추김치(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.92/23.25/197.12/1.74	유기농쌀흑미밥 순한부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리불고기(5.6.13) 달걀찜(1) 호박알무침(5.6) 배추김치(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 410.47/15.93/101.73/1.92	유기농쌀찰보리밥 삼계탕(5.6.13.15) 사각어묵볶음(1.5.6) 콩나물무침(5) 가자미순살엿장구(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(13) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 420.04/17.99/109.26/1.88
8.11 (월)	8.12 (화)	8.13 (수) "수다날"	8.14 (목)	8.15 (금)
유기농쌀찰보리밥 만두국(1.5.6.10.13.15.16.18) 한우불고기(5.6.13.16.18) 모닝글로리볶음(5.6.9) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.39/23.27/113.98/2.74	유기농쌀찰현미밥 두부된장국(5.6.13) 닭가래조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5.6.13) 언어스테이크(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 369.98/19.46/113.96/1.95	유기농쌀흑미밥 대구탕(5.6.13) 두부조림(5) 삼겹살불고기(5.6.10.13) 도시락김 배추겉절이(13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.02/26.76/218.51/2.60	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은낙지수제비국(1.5.6.13) 시래기조림(5.6.9) 단무지 깍두기(9) 등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 374.34/11.49/87.20/1.52	
8.18 (월)	8.19 (화)	8.20 (수) "수다날"	8.21 (목)	8.22 (금)
유기농쌀찰보리밥 닭고기무우국(5.6.13.15) 광어까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 깻잎김치 단호박찜 * 에너지/단백질/칼슘/철 421.68/18.90/153.94/1.94	유기농쌀찰현미밥 북어국(1.5.13) 콩나물무침(5) 삼겹살불고기(5.6.10.13) 용가리뽕(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 딸기소르베(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.52/19.21/141.25/1.52	유기농쌀흑미밥 한우갈비탕(5.6.9.13.16) 아욱무침(5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 닭통후라이드(1.2.5.6.15) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 454.27/20.23/121.22/2.10	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 두부된장국(5.6.13) 단무지 오이부추무침(5.6.13) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.11.12) 깍두기(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 358.37/11.66/88.08/4.03	유기농쌀찰보리밥 웅심이물만두국(1.5.6.10.13.15.16.18) 명엽채볶음(5.6.13.17) 대패알다리구이(10) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.79/18.49/101.56/2.17
8.25 (월)	8.26 (화)	8.27 (수) "수다날"	8.28 (목)	8.29 (금)
유기농쌀찰보리밥 소고기무우국(5.6.13.16) 두부구이/양념장(5.6) 닭봉조림(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 오징어야채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 430.92/25.92/139.68/1.89	유기농쌀찰현미밥 순한꽃게탕(5.6.8.9.13) 한우불고기(5.6.13.16.18) 발사믹산채볶음(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 포도 한입꼬마핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 415.63/17.83/114.02/2.23	유기농쌀흑미밥 청국장찌개(5.6.9.13) 대패삼겹살불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎김치 무생채 참쌀도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.91/18.60/105.68/2.01	유기농쌀흑미밥 아이스슈(1.2.5.6) 소고기두부국(1.5.6.13.16) 오리훈제/무쌈/소스(1.2.5.6) 김말이오븐구이(1.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.44/15.81/69.20/4.43	유기농쌀찰보리밥 돌깨미역국(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 호박볶음(5) 만두전병(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 사과착즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.51/17.47/84.24/3.38

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 삼봉유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료를 국물을 내어 사용하고 있습니다.

### 원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용모두), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부:콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼자:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량:원양산, 낙지:베트남, 중국산, 주꾸미:베트남, 중국산, 축산물 가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물 가공품: 국내산/수입산

### 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.