

|    | 월                                                    | 화                                                 | 수                                                | 목                                                   | 금                                                 | 토                                                  |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|    | 31                                                   |                                                   |                                                  |                                                     | <b>8월<br/>식단표</b>                                 | 1                                                  |
| 점심 | 잡곡밥<br>흥합탕<br>돼지고추장불고기<br>브로콜리무침<br>모듬쌈<br>배추김치      |                                                   |                                                  |                                                     |                                                   | 잡곡밥<br>열무들깨국<br>닭가슴살장조림<br>목이버섯나물<br>콩나물무침<br>배추김치 |
| 간식 | 비피더스<br>자두                                           |                                                   |                                                  |                                                     |                                                   | 삶은달걀/비피더스<br>과일                                    |
|    | 3                                                    | 4                                                 | 5                                                | 6                                                   | 7                                                 | 8                                                  |
| 점심 | 잡곡밥<br>청경채맑은국<br>돼지두루치기<br>양배추샐러드<br>호박잎된장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>조기구이<br>버섯잡채<br>열무무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>유부우동국<br>함박스테이크<br>브로콜리볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>닭살데리야끼조림<br>파프리카볶음<br>물미역나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순살뼈해장국<br>새송이버섯전<br>고사리나물<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>매콤숙주국<br>오징어간장볶음<br>마늘조림<br>머위대나물<br>배추김치   |
| 간식 | 두유/쿠키<br>호두과자/음료                                     | 옥수수빵<br>떡/과일                                      | 요플레<br>복숭아/케익                                    | 두부과자/수정과<br>핫도그                                     | 바나나<br>카스타드/음료                                    | 키위<br>단호박찜                                         |
|    | 10                                                   | 11                                                | 12                                               | 13                                                  | 14                                                | 15                                                 |
| 점심 | 잡곡밥<br>우동장국<br>소고기가지볶음<br>새우살조림<br>고구마앳무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>육개장<br>돼지고기청경채볶음<br>도라지무침<br>박나물<br>배추김치   | 열무비빔밥<br>다시마채국<br>비엔나채소볶음<br>달걀후라이<br>배추김치       | 잡곡밥<br>새우살된장국<br>훈제오리부추찜<br>건취나물볶음<br>오이무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>팽이버섯맑은국<br>장어구이<br>청포묵무침<br>완두콩조림<br>배추김치  | 잡곡밥<br>애호박국<br>가자미구이<br>고사리나물<br>시래기지짐<br>배추김치     |
| 간식 | 바나나우유<br>롤케익                                         | 비피더스<br>자두                                        | 과채주스<br>밤식빵/우유                                   | 약과/차<br>복숭아                                         | 오트밀우유/쿠키<br>사과                                    | 초코파이/음료<br>부추전                                     |
|    | 17                                                   | 18                                                | 19                                               | 20                                                  | 21                                                | 22                                                 |
| 점심 | 잡곡밥<br>근대국<br>순살닭볶음탕<br>아욱나물<br>감자샐러드<br>배추김치        | 잡곡밥<br>열무된장국<br>고등어조림<br>깻잎순나물<br>더덕무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>소불고기<br>부추무침<br>꽃맛살샐러드<br>배추김치   | 잡곡밥<br>경상도식소고깃국<br>양배추달걀볶음<br>근대나물<br>무생채<br>배추김치   | 잡곡밥<br>매콤숙주국<br>순살가자미찜<br>케일볶음<br>새송이버섯무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오이냉국<br>매콤순살닭찜<br>단호박범벅<br>치커리무침<br>배추김치    |
| 간식 | 두유/양갱<br>통밀모닝빵                                       | 푸딩<br>수박                                          | 전병<br>카스타드                                       | 키위/요플레<br>미니와플                                      | 밤만주/차<br>롤케익                                      | 시리얼<br>과일                                          |
|    | 24                                                   | 25                                                | 26                                               | 27                                                  | 28                                                | 29                                                 |
| 점심 | 잡곡밥<br>열갈이배춧국<br>닭살파프리카볶음<br>머위나물무침<br>우엉조림<br>배추김치  | 잡곡밥<br>부추맑은국<br>돼지고기폭찜<br>아욱나물<br>실곤약채소무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>게살국<br>카레소스<br>시래기나물<br>마늘조림<br>배추김치      | 잡곡밥<br>콩나물국<br>오리채소구이<br>건파래무침<br>상추쌈<br>배추김치       | 잡곡밥<br>무쌈국<br>돼지고기목살구이<br>비름나물<br>그린빈볶음<br>배추김치   | 잡곡밥<br>달걀국<br>순살동태찜<br>다시마쌈<br>가지나물<br>배추김치        |
| 간식 | 마가렛/차<br>복숭아                                         | 찰보리빵/음료<br>찢단호박                                   | 연두부<br>호두과자/음료                                   | 요플레<br>호밀빵                                          | 식혜/삶은달걀<br>화채                                     | 스프<br>두유/단팥빵                                       |

