

2025학년 8월 식단표

양천구어린이사회복지급식관리지원센터영양팀

날짜	8/14(목)	8/15(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 조갯살된장찌개⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는 요거트②/ 아몬드	광복절 
종일반간식	프렌치토스트①②⑤⑥	
칼로리/단백질	534kcal/24g	

날짜	8/18(월)	8/19(화)	8/20(수)	8/21(목)	8/22(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 어묵양파조림⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 방울토마토⑫	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨ 유기농과일쥬스	우유② 67kcal/3g 닭고기하이라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 단무지 짜먹는 요거트②	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 맑은순두부탕⑤⑥ 오징어채소 간장볶음⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 버터쿠키①②⑤⑥	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑮ 양배추콘샐러드①② 배추김치⑨ 꿀떡
종일반간식	삶은 달걀①/쥬스	찐고구마	김가루달걀 채소주먹밥⑤	베이컨크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑯	달걀샐러드빵①②⑤⑥
칼로리/단백질	517kcal/20g	524kcal/25g	534kcal/18g	534kcal/24g	519kcal/23g
날짜	8/25(월)	8/26(화)	8/27(수)	8/28(목)	8/29(금)
점심	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 맑은새우젓두부국 ⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑮ 부추오이무침⑤⑥ 김구이 두유⑤	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 날치알달걀찜① 크랜베리멸치볶음 ⑤⑥ 열무김치⑨ 유기농과일쥬스	우유② 67kcal/3g 닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 브로콜리두부샐러드 ⑤⑥⑫ 파인애플 단무지 파운드케이크 ①②⑤⑥	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 토마토가지그라탕 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 열무김치⑨ 요거트얹음②	우유② 67kcal/3g 잡곡밥 아욱감자국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 열무김치⑨ 포도
종일반간식	비빔국수⑤⑥	버터구이감자②	햄채소주먹밥⑤⑥	단호박튀김⑤⑥	블루베리도너츠①②⑤⑥
칼로리/단백질	520kcal/24g	536kcal/26g	530kcal/19g	521kcal/15g	528kcal/21g

- ◆ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저통과 물을 담은 수저통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭·오리고기	수산/식육가공
	백미/찰미/흑미/ 기장/찹쌀/칠보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우 국내산	국내산	국내산	가자미(미국산)/오징어(원양산) 함박스테이크(국내산) 돼지51.5%소고기9%
	국내산	국내산	국내산				

◆ 알레르기 식품번호

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

건강기능식품 바로 알고 안전하게 섭취하기

1. 건강기능식품이란?

인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품으로, 식품의약품안전처에서 기능성과 안전성을 인정받은 제품



영양·기능 정보
비타민C ① 결핍·조직 형성 및 기능유지에 필요
② 철의 흡수에 필요 ③ 유해산소로부터
세포를 보호하는데 필요



- 기능성 원료의 '기능성' 표시
- 건강기능식품 문구 또는 인증마크

2. 건강기능식품 구매 시 주의사항



나에게 꼭 필요한
기능성 제품인지 확인하기



건강기능식품 문구 또는
마크 확인하기



제품 포장 또는 광고에
"표시·광고 사전 심의필"
도안 확인하기



GMP마크 확인하기



소비가한 확인하기

3. 건강기능식품 섭취 시 주의사항



섭취량
지키기



여러 제품 같이
섭취하지 않기



주의사항
확인하고
섭취하기



특정 질환이
있는 경우
섭취 전 의사와
상담하기

4. 어린이 건강기능식품 올바른 섭취법



'당분 함량' 체크하기

- 단맛이나 향이 첨가되어 비만 초래
- 충치가 생길 수 있어 섭취 후 양치 지도



어린이 섭취 제한 기능성 원료 확인하기

- 녹차추출물, 가르시니아캄보지아 추출물, 대두이소플라본, 테아닌, 밀크씨슬 추출물



1일 1회 섭취량 준수하기

- 한 번에 많은 양을 섭취하지 않도록 지도하기



건강기능식품은 보충용으로 섭취하기

- 건강기능식품이 식사를 대체할 수 없음

5. 건강기능식품 정보 확인 방법

1

식품안전나라(<https://www.foodsafetykorea.go.kr>)
→ 식품·안전 → 건강기능식품 → 건강기능식품 검색
→ 제품명, 업소명, 신고번호, 원재료명

2

건강기능식품 종합정보 서비스
(<https://data.mfds.go.kr/hid/main/main.do>)



튼튼유치원