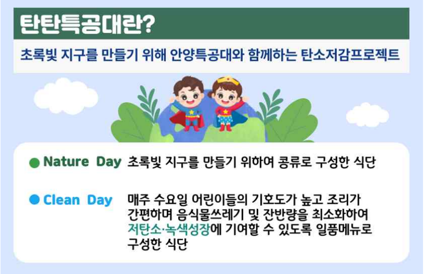
서조 어린이집 5월식단표(만1,2세)

<영양사: 김민경 김지연 박수민 임태희 조희진 황다영>

	월	화	수	목	금
			1 Clean Day	2 어린이날행사	3
오전간식			치즈채소죽②/배추김치⑨	시리얼&우유②	방울토마토⑫/떠먹는요구르트②
점심			쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 깍두기⑨ 사과	쌀밥 달걀탕① (두부맑은국⑤) 돼지갈비떡찜⑤⑥⑩ 느타리팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우국⑤⑥⑨ 훈제오리구이&머스터드소스①⑤ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			꼬마우엉주먹밥⑤⑥/결명자차	치킨텐더⑤⑥⑮/오렌지주스	무지개떡/우유②
열량/단백질			496/15	587/28	571/23
	6 대체공휴일	7	8 생일잔치	9	10 가족운동회
오전간식		오렌지/우유②	바나나/요구르트②	사과/치즈②	토마토⑫/짜먹는요구르트②
점심		해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 유부국⑤ 무생채 배추김치⑨ 배	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기햄버그스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	차조밥 시금치국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 애호박맑은국⑨ 안매운닭볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식		궁중떡볶이⑤⑥/보리차	쿠키앤치즈케이크①②⑥/우유②	잘게자른절편/우유②	브라우니쿠키①②⑥/요구르트②
열량/단백질		512/19	586/22	511/20	453/18
	13	14	15 석가탄신일	16	17
오전간식	배/떠먹는요구르트②	시리얼&우유②		바나나/오렌지주스	자른(방울)토마토⑫/치즈②
점심	수수밥 배춧국⑤ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 깍두기⑨	보리밥 시래기들깨국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 단호박된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	미니어묵우동⑤⑥/무피클		찐고구마/둥굴레차	가래떡/우유②
열량/단백질	588/24	510/18		418/14	506/21
	20 소만	21	22 Clean Day	23	24
오전간식	사과/우유②	수수근대죽/배추김치⑨	바나나/우유②	오렌지/스트링치즈②	참외/짜먹는요구르트②
점심	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부구이⑤ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 백김치 사과주스	차조밥 안매운황태김칫국⑨ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추양파국 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯/오이피클	딸기잼샌드위치①②⑥/우유②	안매운김치부침개①⑤⑥⑨/보리차	바람떡/우유②
열량/단백질	590/25	432/13	667/23	39618	551/27
	27	28	29 Clean Day	30	31
오전간식	키위/요구르트②	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	찹쌀시금치죽/깍두기⑨	자른(방울)토마토⑫/우유②	참외/치즈②
점심	기장밥 호박잎국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부감자덮밥⑤⑥ 북어콩나물국⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 백김치 오렌지주스	수수밥 보리새우쑥갓국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 미나리사과초무침 깍두기⑨	쌀밥 안매운돈육김치찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① (두부구이⑤) 고구마줄기볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	롤빵①②⑥/우유②	꼬마당근주먹밥⑤/보리차	단호박튀김⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/둥굴레차	꿀떡/우유②
열량/단백질	534/24	396/18	512/19	486/22	515/25

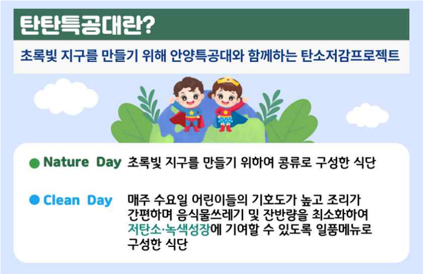
원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	고등어	참치(캔)		가쓰오부시		두부	
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	러시아산	국내산	
	누룽지	고춧가루												
	국내산	국내산												

가공품	훈제오리		생선가스		치킨텐더		쇠고기햄버그스테이크					
	오리고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	쇠고기	국내산				

안양시 어린이급식관리지원센터

서조 어린이집 5월식단표(만3,4,5세)

<영양사: 김민경 김지연 박수민 임태희 조희진 황다영>

	월	화	수	목	금
			1 Clean Day	2 어린이날행사	3
오전간식			치즈채소죽②/배추김치⑨	시리얼&우유②	방울토마토②/떠먹는요구르트②
점심			쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 깍두기⑨ 사과	쌀밥 달걀탕① 돼지갈비떡찜⑤⑥⑩ 느타리팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우국⑤⑥⑨ 훈제오리구이&머스터드소스①⑤ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			꼬마우엉주먹밥⑤⑥/결명자차	치킨텐더⑤⑥⑮/오렌지주스	무지개떡/우유②
열량/단백질			694/21	800/38	760/29
	6 대체공휴일	7	8 생일잔치	9	10 가족운동회
오전간식		오렌지/우유②	바나나/요구르트②	사과/치즈②	토마토⑫/짜먹는요구르트②
점심		해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 유부국⑤ 무생채 배추김치⑨ 배	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기햄버그스테이크①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	차조밥 시금치국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 애호박맑은국⑨ 안매운닭볶음⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식		궁중떡볶이⑤⑥/보리차	쿠키앤치즈케이크①②⑥/우유②	잘게자른절편/우유②	브라우니쿠키①②⑥/요구르트②
열량/단백질		718/26	808/29	683/25	626/24
	13	14	15 석가탄신일	16 현장학습	17
오전간식	배/떠먹는요구르트②	시리얼&우유②		바나나/오렌지주스	자른(방울)토마토⑫/치즈②
점심	수수밥 배춧국⑤ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 깍두기⑨	보리밥 시래기들깨국 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 단호박된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부견과볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	미니어묵우동⑤⑥/무피클		찐고구마/둥굴레차	가래떡/우유②
열량/단백질	741/31	682/24		643/21	677/27
	20 소만	21	22 Clean Day	23	24
오전간식	사과/우유②	수수근대죽/배추김치⑨	바나나/우유②	오렌지/스트링치즈②	참외/짜먹는요구르트②
점심	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부구이⑤ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 백김치 사과주스	차조밥 안매운황태김칫국⑨ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추양파국 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯/오이피클	딸기잼샌드위치①②⑥/우유②	안매운김치부침개①⑤⑥⑨/보리차	바람떡/우유②
열량/단백질	768/31	664/20	886/28	577/25	729/35
	27	28	29 Clean Day	30	31
오전간식	키위/요구르트②	오이스틱/떠먹는요구르트②	찹쌀시금치죽/깍두기⑨	자른(방울)토마토⑫/우유②	참외/치즈②
점심	기장밥 호박잎국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부감자덮밥⑤⑥ 북어콩나물국⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 백김치 오렌지주스	수수밥 보리새우쑥갓국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 미나리사과초무침 깍두기⑨	쌀밥 안매운돈육김치찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① 고구마줄기볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	롤빵①②⑥/우유②	꼬마당근주먹밥⑤/보리차	단호박튀김⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/둥굴레차	꿀떡/우유②
열량/단백질	728/33	561/24	718/25	678/30	691/32

원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	고등어	참치(캔)		가쓰오부시		두부	
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	러시아산	국내산	
	누룽지	고춧가루												
	국내산	국내산												

가공품	훈제오리		생선가스		치킨텐더		쇠고기햄버그스테이크					
	오리고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	쇠고기	국내산				