



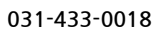
5월 건강식단<만0~2세>

어린이·사회복지시설관리지원센터

이슬어린이집

031-433-0018

월		화		수	목	금	토											
날짜				1	2	3	4											
오전간식				흑임자죽	오렌지+짜먹는요구르트②	타락죽②	단팥죽											
점심				쌀밥/백김치 배추숙갯국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 달걀실과국①⑤⑥ 두부스테이크②⑤⑥⑫ ★오이나물	칼국수⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩ 김가루주먹밥①⑤⑥ 백김치											
오후간식				건강과일(토마토⑫) +치즈스틱①②⑤⑥	마들렌①②⑥+우유②	건강과일(바나나)												
열량(kcal)/단백질(g)				449/22	552/20	428/17	376/13											
원산지 표시				★최고기:호주산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산												
날짜	6	7	8	9	10	11												
오전간식	어린이날 대체휴일	쇠고기가지죽⑬	연근죽	채소수프②⑥	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	흰콩죽⑤												
점심		쌀밥/백김치 청경채된장국⑤⑥ ★새우미나리전①⑤⑨ 고사리나물⑤⑥	자장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 팽이버섯국⑤⑥/각두기⑨ 진미채무침①⑤⑥⑭ 사과	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 달걀찜① 완두콩잔멸치볶음⑤	쌀밥/백김치 ★부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 무나물	자장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 실과유부국①⑤ 방울토마토브로콜리무침⑫ 백김치												
오후간식		건강과일(방울토마토) + 찜(군)고구마+우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	건강과일(토마토)	건강과일(참외)													
열량(kcal)/단백질(g)		524/19	389/16	447/18	428/20	319/16												
원산지 표시		★최고기:호주산 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산 ★최고기:호주산		오리고기:국내산	돼지고기:국내산												
날짜	13	14	15	16	17	18												
오전간식	호두죽⑭	참치채소죽	석가탄신일	★시금치찰쌀죽	★완두콩죽⑤	대구살죽												
점심	쌀밥/백김치 복어국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 배추된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑧⑬⑮ ★취나물무침⑤⑥		쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 양배추찜	쌀밥/백김치 감자양파국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물	크림스파게티②⑥⑨ 감자채볶음⑤ 옥수수수프②⑥ 백김치												
오후간식	건강과일(토마토)	꼬마주먹밥 +★매실차		건강과일(사과) + 찜(군)단호박+우유②	건강과일(방울토마토)													
열량(kcal)/단백질(g)	482/21	398/16		466/21	459/20	364/10												
원산지 표시	두부(콩):국내산	참치(다랑어):원양산 ★최고기:호주산		참쌀:국내산 두부(콩):국내산 고등어:노르웨이산	돼지고기:국내산													
날짜	20	21	22(생일식단)	23	24	25												
오전간식	미역죽	갯죽⑩	전복죽⑮	브로콜리수프②⑥	단호박죽	배대추찰쌀죽												
점심	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑬ ★달걀도마토볶음①⑤⑫ 김구이	쌀밥/백김치 열무된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 열갈이나물	쌀밥/백김치 황태미역국①⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑫⑬ 잡채⑤⑥⑩	쌀밥/백김치 애호박새우젓국⑨ 함박스테이크②⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 삼치간장조림⑤⑥ ★곤드레나물	달걀카레라이스①⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 당근전①⑤⑥ 백김치												
오후간식	머핀①②⑥+우유②	백설기+보리차	생일케이크①②⑥+우유②+건강과일	건강과일(참외) +우유②	건강과일(방울토마토)													
열량(kcal)/단백질(g)	506/20	431/20	375/14	408/18	401/19	351/12												
원산지 표시	★최고기:호주산	닭고기:국내산	전복:완도산 닭고기:국내산	★최고기:호주산 돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산	참쌀:국내산												
날짜	27	28	29	30	31													
오전간식	참깨죽	잔멸치죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑬	새우살채소죽⑨													
점심	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 근대나물	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥	달걀카레라이스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 어묵국⑤⑥/각두기⑨ 콩나물무침⑤ 참외	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 팽이버섯된장국⑤⑥ ★달지않은소불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥													
오후간식	완두콩핫케이크①②⑤⑥⑩ +우유②	건강과일(바나나)	건강과일(방울토마토) +치즈②	푸실리샐러드(토마토소스)⑤⑥⑫ +★매실차	건강과일(참외) + 찜(군)감자+우유②													
열량(kcal)/단백질(g)	557/23	504/21	387/19	417/18	478/21													
원산지 표시	돼지고기:국내산		닭고기:국내산	★최고기:호주산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 ★최고기:호주산													
- 빨간색 관호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 관호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 관호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다. ★ 5월의 제철식품 완두콩, 오이, 부추, 미나리, 파프리카, 매실, 시금치, 곤드레, 마늘줄, 주꾸미, 두릅, 취나물		원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지 국내산	배추김치(백김치) 배추 국내산	고춧가루 국내산	★ 5월의 저나트륨·저당 메뉴												
식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 최고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)		<table><tr><th>날 짜</th><th>메뉴</th><th>점심 중 합량</th></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 20일</td><td>달걀도마토볶음</td><td>나트륨 64mg</td></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 29일</td><td>닭가슴살양배추볶음</td><td>나트륨 17mg</td></tr><tr><td>저당 메뉴 31일</td><td>달지않은소불고기</td><td>당 2g</td></tr></table> * 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.			날 짜	메뉴	점심 중 합량	저나트륨 메뉴 20일	달걀도마토볶음	나트륨 64mg	저나트륨 메뉴 29일	닭가슴살양배추볶음	나트륨 17mg	저당 메뉴 31일	달지않은소불고기	당 2g
날 짜	메뉴	점심 중 합량																
저나트륨 메뉴 20일	달걀도마토볶음	나트륨 64mg																
저나트륨 메뉴 29일	닭가슴살양배추볶음	나트륨 17mg																
저당 메뉴 31일	달지않은소불고기	당 2g																
유발물질 표시 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.																		
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.																		



031-433-0018
