

◦ 발행처 : 밝은누리어린이집
 ◦ 발행일 : 2024.3.25.
 ◦ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 4월 식단표 (1-2세)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전간식	우유에 탄 초코 미숫가루 /치즈②	떠먹는 요구르트 /당근스틱②	두부계란죽①⑤	배/치즈②	시금치당근죽⑤	배/우유②
중식	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 순살코다리간장조림⑤⑥ 어린이구이김⑤ 백김치⑨/토마토⑫	참살밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 백깍두기⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 닭데리야끼볶음탕⑤⑥⑫ 삼색나물⑤ 백김치⑨	[잔반 없는 날] 소고기숙주섞음밥⑤⑥⑩⑫ 계란대파국① 멸치엿장조림⑤⑥ 백깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	백미밥 냉이무된장국⑤⑥ 돈육매실청불고기⑤⑥⑩ 깻잎볶음 백김치⑨	김가루계란주먹밥①⑤ 근대국⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	단무지날치알밥/동글레차⑤⑩	생일케이크/과일우유①②⑤⑥	찐옥수수/우유②	들기름간장비빔국수⑤⑥	무지개떡/식혜	
열량/단백질	708/23	712/26	716/25	692/20	701/21	365/16
	8	9	10	11	12	13
오전간식	채소누룽지죽/치즈②	훈제오리부추섞음밥①⑤	국회의원 선거일	떠먹는 요구르트 /씨리얼②⑤⑥	토마토⑫	배/우유②
중식	클로렐라참살밥 으깬두부당면국⑤ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤ 백김치⑨	홍국살밥 두부청국장국⑤⑥ 오징어소불고기⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤ 백깍두기⑨/사과		[국 없는 날] 닭고기카레라이스⑤⑥⑫ 연근채조림⑤⑥ 백김치⑨ 치즈②	백미밥 참치양배추국 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	버섯채소볶음밥/ 계란후라이①⑤ 무된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	김가루냉이주먹밥/매실차⑤⑩	단호박찜/우유②		패스트리배기튀김/우유②⑤⑥	현질편/우수수차⑤	
열량/단백질	723/22	715/26		693/22	732/21	383/14
	15	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	떠먹는 요구르트②	소고기미역죽⑤⑫	대추방울토마토⑫	크래미계란섞음밥①⑤⑧⑫	바나나/우유②
중식	백미밥 어린이금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 오이부추무침⑤⑥ 백김치⑨	참살밥 숙갓두부국⑤ 대패삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 봄동나물⑤ 백깍두기⑨	백미밥 순살동태국⑤⑥ 연두부상채계란찜①⑤ 어린이구이김⑤ 백김치⑨/배	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 우영유자채볶음⑤ 백깍두기⑨ 오렌지	백미밥 안매운순살닭개장⑤⑥⑫ 삼치단호박조림⑤⑥ 미역초무침 백김치⑨	김치치즈주먹밥②⑤⑨⑫ 팽이된장국⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	소고기우양채주먹밥/우유⑤⑥⑩⑫	간장떡볶이/우유②⑤⑥	찐감자/요구르트②	만두강정/보리차⑤⑥⑫	딸기꿀떡/우유②	
열량/단백질	709/22	711/20	707/22	699/19	714/21	392/17
	22	23	24	25	26	27
오전간식	씨리얼/우유②⑤⑥	떠먹는 요구르트②	닭살채소죽⑤⑫	토마토/치즈②⑫	사과	사과/우유②
중식	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육목살간장볶음⑤⑥⑩ 무당근나물⑤ 백깍두기⑨/바나나	백미밥 유부부추맑은국⑤ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 옥수수감자샐러드② 백김치⑨	홍국살밥 두부달래된장국⑤⑥ 달고기데리야끼조림⑤⑥⑩ 어린이구이김⑤ 백깍두기⑨	햄김치볶음밥⑤⑩⑫ 알배기맑은된장국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑫ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 냉이숙국 훈제오리청경채볶음①⑤⑥ 참나물무침⑤ 백깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	두부청국장주먹밥/결명차⑤⑩	찐고구마/우유②	수제사모치즈버거/우유①②⑥	소고기떡국⑤⑫	건포도설기/우유②	
열량/단백질	704/25	720/22	721/20	705/18	702/19	402/18
	29	30				
오전간식	우리밀치즈빵/우유①②⑤⑥	떠먹는 요구르트 /현미빵②	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮달걀⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
중식	[채식의 날] 백미밥 건새우멸무된장국⑤⑥⑨ 순살갈치튀김⑤⑥ 호박당근볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 미역국⑤ 돈육사태장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 백김치⑨/사과				
오후간식	다진유부초밥/현미차⑤	마들렌/우유①②⑤⑥				
열량/단백질	725/20	710/23				

* 원산지 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기	식육가공품	돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☐한우 ☐육우 ☐젓소 ☒국산	햄, 소세지, 베이컨			
국내산	국내산	국내산	국내산	☐국거리용 ☐볶음용 국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태		고등어		오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	주꾸미
국내산	러시아산		노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산

◦ 발행처 : 밝은누리어린이집
 ◦ 발행일 : 2024.3.25.
 ◦ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 4월 식단표 (3-5세)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전간식	우유에 탄 초코 미숫가루 /치즈②⑤	떠먹는 요구르트 /당근스틱②	두부계란죽①⑤	배/치즈②	시금치당근죽⑤	배/우유②
중식	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 순살코다리간장조림⑤⑥ 구이김⑤ 배추김치⑨/토마토⑫	참쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 깍두기⑨	보리밥 근대국⑤⑥ 닭데리야끼볶음탕⑤⑥⑫ 삼색나물⑤ 배추김치⑨	[잔반 없는 날] 소고기숙주섞음밥⑤⑥⑩⑫ 계란대파국① 멸치엿장조림⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	흑미밥 냉이무된장국⑤⑥ 돈육매실청불고기⑤⑥⑩ 깻잎볶음 배추김치⑨	김가루계란주먹밥①⑤ 근대국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단무지날치알밥/동글레차⑤⑩	생일케이크/과일우유①②⑤⑥	찐옥수수/우유②	들기름간장비빔국수⑤⑥	무지개떡/식혜	
열량/단백질	708/23	712/26	716/25	692/20	701/21	365/16
	8	9	10	11	12	13
오전간식	채소누룻지죽/치즈②	훈제오리부추섞음밥①⑤	국회의원 선거일	떠먹는 요구르트 /씨리얼②⑤⑥	토마토⑫	배/우유②
중식	클로렐라참쌀밥 으깬두부당면국⑤ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨	홍국쌀밥 두부청국장국⑤⑥ 오징어소불고기⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤ 깍두기⑨/사과		[국 없는 날] 닭고기카레라이스⑤⑥⑫ 연근채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②	현미밥 참치양배추국 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	버섯채소볶음밥/ 계란후라이①⑤ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루냉이주먹밥/매실차⑤⑩	단호박찜/우유②		패스트리매끼튀김/우유②⑤⑥	현질편/옥수수차⑤	
열량/단백질	723/22	715/26		693/22	732/21	383/14
	15	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	떠먹는 요구르트②	소고기미역죽⑤⑫	대추방울토마토⑫	크래미계란섞음밥①⑤⑧⑫	바나나/우유②
중식	서리태밥⑤ 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 숙갓두부국⑤ 대패삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 봄동나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 동태국⑤⑥ 연두부삼색계란찜①⑤ 구이김⑤ 배추김치⑨/배	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 우영유자채볶음⑤ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 삼치단호박조림⑤⑥ 미역초무침 배추김치⑨	김치찌추주먹밥②⑤⑨⑩ 팽이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	소고기우양채주먹밥/우유⑤⑥⑩⑫	간장떡볶이/우유②⑤⑥	찐감자/요구르트②	만두강정/보리차⑤⑥⑫	딸기꿀떡/우유②	
열량/단백질	709/22	711/20	707/22	699/19	714/21	392/17
	22	23	24	25	26	27
오전간식	씨리얼/우유②⑤⑥	떠먹는 요구르트②	닭살채소죽⑤⑫	토마토/치즈②⑫	사과	사과/우유②
중식	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육목살간장볶음⑤⑥⑩ 무당근나물⑤ 깍두기⑨/바나나	울무밥 유부부추맑은국⑤ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 옥수수감자샐러드② 배추김치⑨	홍국쌀밥 두부달래된장국⑤⑥ 달고기데리야끼조림⑤⑥⑩ 구이김⑤ 깍두기⑨	햄김치볶음밥⑤⑩⑫ 알배기맑은된장국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥⑤ 냉이숙국 훈제오리청경채볶음①⑤⑥ 참나물무침⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두부청국장주먹밥/결명차⑤⑩	찐고구마/우유②	수제사모치즈버거/우유①②⑥	소고기떡국⑤⑫	건포도설기/우유②	
열량/단백질	704/25	720/22	721/20	705/18	702/19	402/18
	29	30	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④팥⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮달걀⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	우리밀치즈빵/우유①②⑤⑥	떠먹는 요구르트 /현미빵②				
중식	[채식의 날] 보리밥 건새우멸치된장국⑤⑥⑨ 순살갈치튀김⑤⑥ 호박당근볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤ 돈육사태장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 배추김치⑨/사과				
오후간식	다진유부초밥/현미차⑤	마들렌/우유①②⑤⑥				
열량/단백질	725/20	710/23				

* 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

쌀 (밥, 죽, 누룻지)		김치		소고기	식육가공품	돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룻지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젓소 ☑국산	햄, 소세지, 베이컨			
국내산	국내산	국내산	국내산	☑거리용 국내산(한우)	볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)		명태		고등어	오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	주꾸미
국내산		러시아산		노르웨이산	국내산	원양산	원양산	국내산

※ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

- 발행처 : 밝은누리어린이집
- 발행일 : 2024.3.25.
- 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 4월 식단표(야간연장반)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
석식	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 순살코다리간장조림⑤⑥ 구이김⑤ 배추김치⑨	참쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 깍두기⑨	보리밥 근대국⑤⑥ 닭데리야끼볶음탕⑤⑥⑫ 삼색나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 대파국⑤⑥ 계란말이①⑤ 멸치연장조림⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	흑미밥 냉이무된장국⑤⑥ 돈육매실청불고기⑤⑥⑩ 깻잎볶음 배추김치⑨	김가루계란주먹밥①⑤ 근대국⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	378/14	405/15	396/19	372/16	361/18	365/16
	8	9	10	11	12	13
석식	클로렐라참쌀밥 으깬두부당면국⑤ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨	홍국쌀밥 두부청국장국⑤⑥ 오징어소불고기⑤⑥⑬⑰ 취나물볶음⑤ 깍두기⑨	국회의원 선거일 	닭고기카레라이스⑤⑥⑫ 연근채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②	현미밥 참치양배추국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	버섯채소볶음밥/ 계란후라이①⑤ 무된장국⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	393/22	395/15		363/16	402/19	383/14
	15	16	17	18	19	20
석식	서리태밥⑤ 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 썩갠두부국⑤ 대패삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 봄동나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 동태국⑤⑥ 연두부삼색계란찜①⑤ 구이김⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 우엉유자청볶음⑤ 깍두기⑨ 오렌지	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 삼치구이⑤ 미역초무침 배추김치⑨	김치찌추먹밥②⑤⑨⑫ 팽이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	401/17	381/12	388/15	369/18	414/17	392/17
	22	23	24	25	26	27
석식	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육목살간장볶음⑤⑥⑩⑫ 무당근나물⑤ 깍두기⑨	울무밥 유부부추맑은국⑤ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 옥수수감자샐러드①② 배추김치⑨	홍국쌀밥 두부달래된장국⑤⑥ 달고기데리야끼조림⑤⑥⑫ 구이김⑤ 깍두기⑨	햄김치볶음밥⑤⑩⑫ 알배기맑은된장국⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥⑤ 냉이썩국 훈제오리청경채볶음①⑤⑥ 배추전⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	407/16	418/18	391/12	398/15	402/17	402/18
	29	30				
석식	보리밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 순살갈치구이⑤⑥ 호박당근볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤ 돈육사태장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	<p><알레르기 유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류 ⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>			
열량/단백질	415/17	390/18				

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품		돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젓소 ☑국산	햄, 소세지, 베이컨					
국내산	국내산	국내산	국내산	☑국거리용 국내산(한우)	☑볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태			고등어		오징어	참치캔(다량어)	가쓰오부시(다량어)	주꾸미	
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산	