∘ 발행처 : 밝은누리어린이집

∘ 발행일 : 2024.4.26

∘ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 5월 식단표 (1-2세)

결 재 영양사 원감 임명숙 김신실

원장 명미라

목 웜 화 금 F 1(근로자의 날) 2 3 4 바나나/우유② 오전간식 씨리얼/우유②⑤⑥ 방울토마토12 바나나/우유② <알레르기유발식품> 치킨데리야끼볶음밥(5.6.15)8 ①난류2우유3메밀4땅콩5대두6밀7고등어 김가루계란주먹밥①⑤ 찹쌀밥 맑은장국(5)6) ⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황 미역국(5)⑥ 미소된장국(5)6) 계란프라이①⑤ 수제돈까스&소스①500002 짜장떡볶이⑤⑥ 줒신 산류(4)호두(5)닭(6)소고기(7)오징어(8)조개류(굴, 핵0;채볶음밥 깍두기(9) 과일요플레샐러드② 우리밀동물쿠키①256 전복, 홍합 포함)⑩잣 근대국(5) ⑥ 백깍두기(9) 백김치⑨ 유기농요구르트② ※ ③ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 오후간식 롤케이크/우유①②⑤⑥ 생일케이크/과일/우유12256 곰돌이마들렌/우유①②⑤⑥ 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 열량/단백질 602/24 712/26 721/20 325/9 7 6 8 9 10 11 대체공휴일 딸기맛 떠먹는요구르트② 참치채소죽⑤ 투마투の 닭살취나물섞음밥⑤⑮® 토마토/우유②⑫ 오전간식 소보로삼색비빔밥①5/6/18 백미밥 백미반 홍국쌐반 유부무된장국⑤⑥ 두부감자국(5) 팽이된장국⑤⑥ 황태콩나물국⑤ 백미밥 임연수카레튀김⑤⑥ 채소동그랑땡전①⑤⑥ 순살안매운닭갈비⑤⑥⑮ 중식 연근채볶음(5)6) 한우갈비탕(6) 백깍두기(9) 어린이구이길⑤ 찬나묵무칙(5) 오이지무칙⑤ 계란후라이①⑤ 백김치⑨ 백김치⑨ 짜먹는 요구르트② 백깍두기/사과⑨ 백김치⑨ 오후간식 우엉채소주먹밥/우유②⑤⑥ 찐감자/식혜 모닝빵치즈쨈샌드/우유(1)(2)(6) 약식/보리차⑤ 열량/단백질 715/26 703/19 698/18 712/21 343/14 13 14 15 16 17 18 떠먹는 요구르트 오전간식 바나나 소고기채소죽⑤⑯ 부처님 오신 날 방울토마토(12) 방울토마토/우유②⑫ /파프리카스틱② [잔반 없는 날] 백미밥 백미반 다진오징어짜장밥(5)6(7) 백미반 닭곰탕® 근대아욱된장국⑤⑥ 소고기두부탕수국⑤⑯ 알배기배추국 물만두⑤⑥⑩ 백미밥 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 줒신 어무메추리알장조림15689 단무지무침 숙주당근무침⑤ 닭곰탕® 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 어린이구이김⑤ 백김치⑨ 치즈/오렌지② 계란후라이①⑤ 백깍두기⑨ 백김치⑨ 백깍두기⑨ 오후간식 푸실리파스타/우유②⑥⑫ 연두부떡국⑤ 김밥주먹밥/우유②⑤⑧ 삼색경단/우유② 열량/단백질 719/23 711/21 690/17 704/16 332/12 20 21 22 23 24 25 떠먹는 요구르트 오전간식 감귤머핀/우유1256 닭살찹쌀채소죽(5)(f) 참외 크래미계란섞음밥①⑧⑱ 참외/우유② /크리스피롤12356 [채식의 날] 백미밥 닭살카레볶음밥⑤⑥⑮ 백미밥 백미반 찹쌀밥 오징어순두부국(5)⑪ 얼갈이된장국(5)⑥ 들깨무채국(5) 미역조랭이떡국(5)⑥ 호박수제비국(૧)(६) 닭안심장조림(5)6)(5) 돼지양파굴소스볶음(56)10/18 우엉채조림⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 중식 소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부카레조림(5)(6) 어린이구이김(5) 깻잎나물⑤ 백김치(9) 배추나물⑤ 맑은장국(5)⑥ 시금치나물⑤ 요구르트② 백깍두기⑨ 백김치⑨ 백김치/방울토마토⑨⑫ 백김치⑨ 백깍두기⑨ 오후간식 소고함 불구밥메발(3)5(8)8 찐옥수수/우유② 꼬마핫도그/우유26101215 고구마떡맛탕/우유②⑤ 방울증편/옥수수차 열량/단백질 714/22 710/23 721/20 708/17 718/19 312/10 27 28 29 30 31 우유에 탄 미숫가루 오전간식 떠먹는요구르트/씨리얼256 오리고기감자채섞음밥①5個 방울토마토12 기장죽 /치즈②⑤ 강황쌀밥 시금치찹쌀밥 백미밥 [국 없는 날] 백미밥 감자호박된장국⑤⑥ 양배추두부된장국⑤⑥ 소고기하이라이스⑤⑥⑯ 돼지고기김치국⑤⑥⑩ 계란김국①⑤ 제육볶음(5)(6)(10) 닭고기고구마건장조림(5/6/15) 돼지불고기버섯볶음⑤⑥⑩ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 부추스크램블에그①⑤ 줒신 미역줄기나물⑤ 상추겉절이⑤ 다시마튀각⑤ 백김치⑨ 청포묵김무침

※ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

백깍두기/바나나⑨

누룽지튀김/우유②⑤

722/19

백김치⑨

비빔배간장국수(5)6)

710/19

오후간식

열량/단백질

원산시 표시									
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품	돼지고기	Ek 7 71	071771
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젖소 ☑국산		햄, 소세지, 베이컨	페시고/1	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산(한우)	볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태			고등어		오징어	참치캔(다랑어)	기쓰오부시[다링어]	주꾸미
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산

백깍두기⑨

찐고구마/우유②

702/18

치즈②

베이컨브로콜리주먹밥

/사과음료(5)(6)(10)

689/16

백깍두기/토마토⑨⑫

호박설기/우유②

712/19

∘ 발행처 : 밝은누리어린이집

∘ 발행일 : 2024.4.26. ∘ 작성자 : 영양사 임명숙 2024년 5월 식단표 (3-5세)

결 재

영양사 원감 임명숙 김신실

원장 명미라

	월 화		수	목	금	토	
			1(근로자의 날)	2	3	4	
오전간식			바나나/우유②	씨리얼/우유②⑤⑥	방울토마토⑩	바나나/우유②	
중식	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④명 ⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪ 산류⑭호두⑮닭⑯소고기 전복, 흥합 포함)⑯잣 ※ ⑬아황산류는 표백저	3복숭아@토마토③아황 ⑪오징어⑱조개류(굴,	치킨데리아기볶음밥36568 맑은장국(3)(6) 계란프라이(1)(5) 깍두기(9)	합쌀밥 미역국(\$)(6) 수제돈까스&소소(1(\$)(6)(10)(12) 과일요플레샐러드(2) 배추김치(9)	김가루계란주먹밥①⑤ 미소된장국⑤⑥ 짜장떡볶이⑤⑥ 우리밀동물쿠키①②⑤⑥ 유기농요구르트②	햄야채볶음밥 근대국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	목적으로 사용되는 식품 대부분 식품에 포함되어		롤케이크/우유①②⑤⑥	생일케이크/과일/우유1256	공돌이마들렌/우유①②⑤⑥		
열량/단백질			602/24	712/26	721/20	325/9	
	6	7	8	9	10	11	
오전간식	대체공휴일	딸기맛 떠먹는 요구르트②	참치채소죽⑤	토마토⑫	닭살취나물섞음밥⑤⑮®	토마토/우유②⑫	
중식	홍국쌀밥 두부감자국⑤ 임연수카레튀김⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨		현미밥 소보로삼색비빔밥①⑤⑯⑱ 황년 유부무된장국⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 황년 채소동그랑땡전①⑤⑥ 연근채볶음⑤⑥ 안매: 오이지무침⑤ 깍두기⑨		흑미밥 황태콩나물국⑤ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 구이김⑤ 깍두기/사과⑨	백미밥 한우갈비탕⑯ 계란후라이①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	6 PL SEE	우엉채소주먹밥/우유2(5)6	찐감자/식혜	모닝빵치즈쨈샌드/우유126	약식/보리차⑤		
열량/단백질		715/26	703/19	698/18	712/21	343/14	
	13	14	15	16	17	18	
오전간식	바나나	소고기채소죽⑤⑯	부처님 오신 날	떠먹는 요구르트 /파프리카스틱②	방울토마토⑩	방울토마토/우유②⑫	
중식	[잔반 없는 날] 보리밥 소고기두부탕수국⑤⑯ 어목매추리용(조림①⑤⑥⑧⑨ 구이김⑤ 배추김치⑨	서리태밥⑤ 근대아욱된장국⑤⑥ 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	부처님을	오징어짜장밥⑤⑥⑰ 알배기배추국 단무지무침 치즈/오렌지②	수수밥 닭곰탕⑮ 물만두⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	푸실리파스타/우유②⑥⑫	연두부떡국⑤		김밥주먹밥/우유②⑤⑧	삼색경단/우유②		
열량/단백질	719/23	711/21		690/17	704/16	332/12	
	20	21	22	23	24	25	
오전간식	감귤머핀/우유1256	떠먹는 요구르트 /크리스피롤①②③⑤⑥	닭살찹쌀채소죽⑤⑮	참외	크래미계란섞음밥①⑧⑱	참외/우유②	
중식	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨	[채식의 날] 찹쌀밥 호박수제비국(⑤)⑥ 두부카레조림(⑤)⑥ 시금치나물(⑥) 깍두기(⑨)	흑미밥 오징어순두부국⑤⑰ 돼지양파굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎나물⑤ 배추김치/방울토마토⑨⑫	닭살카레볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무채국⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	현미밥 미역조랭이떡국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 배추나물⑤ 깍두기⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	소고함 물꾸밥에받지35008	찐옥수수/ 우유 ②	꼬마핫도그/우유26101215	고구마떡맛탕/우유②⑤	방울증편/옥수수차		
열량/단백질	714/22	710/23	721/20	708/17	718/19	312/10	
	27 28		29	30	31		
오전간식	우유에 탄 미숫가루 /치즈②⑤	떠먹는요구르트/씨리얼2/3/6	오리고기감자채섞음밥①③⑱	방울토마토⑫	기장죽		
중식	강황쌀밥 감자호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤ 깍두기/바나나⑨	시금치찹쌀밥 계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림⑤⑥⑤ 상추겉절이⑤ 배추김치⑨	율무밥 양배추두부된장국⑤⑥ 돼지불고기버섯볶음⑤⑥⑩ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	[국 없는 날] 소고기하이라이스⑤⑥⑯ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②	보리밥 돼지고기김치국⑤⑥⑩ 부추스크램블에그①⑤ 청포묵김무침 깍두기/토마토⑨⑫		
오후간식	누룽지튀김/우유②⑤ 비빔배간장국수⑤⑥		찐고구마/우유②	베이컨브로콜리주먹밥 /사과음료⑤⑥⑩	호박설기/우유②		
열량/단백질 ※ 원산지는 식자	722/19 재 수급 상황에 따라 변경될 수	710/19	702/18	689/16	712/19		

원산지 표시

전면서 표시										
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품		Ch - 71	071771	
	멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우	□젖소 ☑국산	햄, 소세지, 베이컨	돼지고기	닭고기	오리고기
-	국내산 국내산	구내사	국내산	국내산	국거리용	볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산
		776	7-11-12	국내산(한우)	국내산	7712	7710	ㅋ레만	7-1112	
	콩(두부)	명태		고등어		오징어	참치캔(다랑어)	기쓰오부시[다링어]	주꾸미	
	국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산

∘ 발행처 : 밝은누리어린이집

∘ 발행일 : 2024.4.26. ∘ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 5월 식단표 (야간연장반)

결 재 영양사원감임명숙김신실

원장 ! 명미라

	월	화	수	목	금	토
			1(근로자의 날) 2		3	4
석식	<말레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦의용게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토인산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개된전복, 홍합 포함)⑩잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방목적으로 사용되는 식품참가물의 형태로대부분 식품에 포함되어 있습니다.		치킨데리야기볶음밥3655® 맑은장국(3)⑥ 계란프라이(3)⑤ 깍두기(9)	합쌀밥 미역국(\$)(6) 수제돈까스&소스(1)(\$)(6)(1)(2) 과일요플레샐러드(2) 배추김치(9)	김가루계란주먹밥①⑤ 미소된장국⑤⑥ 짜장떡볶이⑤⑥ 우리밀동물쿠키①②⑤⑥ 유기농요구르트②	햄야채볶음밥 근대국⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			332/12	405/15	411/12	325/4
	6	7	8	9	10	11
석식	대체공휴일 홍국쌀밥 두부감자국⑤ 임연수카레구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨		현미밥 유부무된장국⑤⑥ 채소동그랑땡전①⑤⑥ 오이지무침⑤ 배추김치⑨	소보로삼색비빔밥①③⑩⑱ 팽이된장국⑤⑥ 연근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	흥미밥 <mark>콩나물국</mark> ⑤ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 구이김⑤ 깍두기/사과⑨	백미밥 한우갈비탕⑩ 계란후라이①⑤ 배추김치⑨
열량/단백질		405/17	383/12	398/13	387/16	323/8
	13	14	15	16	17	18
석식	보리밥 소고기두부탕수국⑤⑩ 어묵메추리알장조립①⑤⑥⑧⑨ 구이김⑤ 배추김치⑨	서리태밥⑤ 근대아욱된장국⑤⑥ 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	부처님 오신 날	오징어짜장밥⑤⑥⑰ 알배기배추국 단무지무침 치즈/오렌지②	수수밥 닭곰탕⑮ <mark>만두전</mark> ⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	390/14	401/18		399/12	404/12	322/7
	20	21	22	23	24	25
석식	차조밥 찹쌀밥 호박수제비국(5) (6) 당안심장조림(5) (6) 무부구이(5) 사금치나물(5) 박추김치(9) 각두기(9)		흑미밥 오징어순두부국⑤⑰ 돼지양파굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎나물⑤ 배추김치/방울토마토⑨⑫	닭살카레볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무채국⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	현미밥 미역조랭이떡국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 배추나물⑤ 깍두기⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	394/13	410/12	391/15	402/12	408/14	298/5
	27	28	29	30	31	
석식	강황쌀밥 감자호박된장국(⑤)⑥ 제육볶음(⑤)⑥⑩ 미역줄기나물(⑤) 깍두기/바나나(⑨	시금치찹쌀밥 계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림③⑥⑮ 상추겉절이⑤ 배추김치⑨	율무밥 양배추두부된장국⑤⑥ <mark>돼지불고기</mark> ⑤⑥⑩ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②	보리밥 돼지고기김치국⑤⑥⑩ <mark>부추계란말이</mark> ①⑤ 청포묵김무침 깍두기⑨	
석식 열량/단백질	감자호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤	계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림③⑥⑮ 상추겉절이⑤	양배추두부된장국(5)⑥ <mark>돼지불고기(5</mark>)⑥(10) 다시마튀각(5)	멸치크랜베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기김치국⑤⑥⑩ <mark>부추계란말이</mark> ①⑤ 청포묵김무침	

※ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

워사지 ㅠ시

권인시 표시									
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		김치		소고기		식육가공품	돼지고기	Ch 7 71	071771
멥쌀	누룽지	배추	고춧가루	☑한우 □육우	□젖소 ☑국산	햄, 소세지, 베이컨	페시고/1	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산(한우)	볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태		고등어		오징어	참치캔(다랑어)	기쓰오부시[F링어]	주꾸미	
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산