◦ 발행처 : 밝은누리어린이집
◦ 발행일 : 2024.4.26.
◦ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 5월 식단표 (1-2세)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
			1(근로자의 날)	2	3	4
오전간식	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 **※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**		바나나/우유②	씨리얼/우유②⑤⑥	방울토마토⑫	바나나/우유②
중식			치킨데리야끼볶음밥⑤⑥⑮⑱ 맑은장국⑤⑥ 계란프라이①⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 백김치⑨	김가루계란주먹밥①⑤ 미소된장국⑤⑥ 짜장떡볶이⑤⑥ 우리밀동물쿠키①②⑤⑥ 유기농요구르트②	햄야채볶음밥 근대국⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식			롤케이크/우유①②⑤⑥	생일케이크/과일/우유①②⑤⑥	곰돌이마들렌/우유①②⑤⑥	
열량/단백질			602/24	712/26	721/20	325/9
	6	7	8	9	10	11
오전간식	대체공휴일	딸기맛 떠먹는요구르트②	참치채소죽⑤	토마토⑫	닭살취나물섞음밥⑤⑮⑱	토마토/우유②⑫
중식		홍국쌀밥 두부감자국⑤ 임연수카레튀김⑤⑥ 참나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 유부무된장국⑤⑥ 채소동그랑땡전①⑤⑥ 오이지무침⑤ 백김치⑨	소보로삼색비빔밥①⑤⑯⑱ 팽이된장국⑤⑥ 연근채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	백미밥 황태콩나물국⑤ 순살안매운닭갈비⑤⑥⑮ 어린이구이김⑤ 백깍두기/사과⑨	백미밥 한우갈비탕⑯ 계란후라이①⑤ 백김치⑨
오후간식		우엉채소주먹밥/우유②⑤⑥	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	방울토마토⑫	방울토마토/우유②⑫
중식	[잔반 없는 날] 백미밥 소고기두부탕수국⑤⑯ 어묵메추리알장조림①⑤⑥⑧⑨ 어린이구이김⑤ 백김치⑨	백미밥 근대아욱된장국⑤⑥ 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨		다진오징어짜장밥⑤⑥⑰ 알배기배추국 단무지무침 치즈/오렌지②	백미밥 닭곰탕⑮ 물만두⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 계란후라이①⑤ 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
오전간식	감귤머핀/우유①②⑤⑥	떠먹는 요구르트 /크리스피롤①②③⑤⑥	닭살찹쌀채소죽⑤⑮	참외	크래미계란섞음밥①⑧⑱	참외/우유②
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 어린이구이김⑤ 백김치⑨	[채식의 날] 찹쌀밥 호박수제비국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 백깍두기⑨	백미밥 오징어순두부국⑤⑰ 돼지양파굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎나물⑤ 백김치/방울토마토⑨⑫	닭살카레볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무채국⑤ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 미역조랭이떡국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 배추나물⑤ 백깍두기⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	소고기참나물주먹밥/메밀차③⑤⑯⑱	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	
오전간식	우유에 탄 미숫가루 /치즈②⑤	떠먹는요구르트/씨리얼②⑤⑥	오리고기감자채섞음밥①⑤⑱	방울토마토⑫	가장죽	
중식	강황쌀밥 감자호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤ 백깍두기/바나나⑨	시금치찹쌀밥 계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림⑤⑥⑮ 상추겉절이⑤ 백김치⑨	백미밥 양배추두부된장국⑤⑥ 돼지불고기버섯볶음⑤⑥⑩ 다시마튀각⑤ 백깍두기⑨	[국 없는 날] 소고기하이라이스⑤⑥⑯ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 백김치⑨ 치즈②	백미밥 돼지고기김치국⑤⑥⑩ 부추스크램블에그①⑤ 청포묵김무침 백깍두기/토마토⑨⑫	
오후간식	누룽지튀김/우유②⑤	비빔배간장국수⑤⑥	찐고구마/우유②	베이컨브로콜리주먹밥 /사과음료⑤⑥⑩	호박설기/우유②	
열량/단백질	722/19	710/19	702/18	689/16	712/19	

※ 원산지는 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 □젖소 ☑국산		햄, 소세지, 베이컨			
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산(한우)	볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태			고등어		오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	주꾸미
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산

◦ 발행처 : 밝은누리어린이집
◦ 발행일 : 2024.4.26.
◦ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 5월 식단표 (3-5세)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
			1(근로자의 날)	2	3	4
오전간식	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		바나나/우유②	씨리얼/우유②⑤⑥	방울토마토⑫	바나나/우유②
중식			치킨데리야끼볶음밥⑤⑥⑮⑱ 맑은장국⑤⑥ 계란프라이①⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 배추김치⑨	김가루계란주먹밥①⑤ 미소된장국⑤⑥ 짜장떡볶이⑤⑥ 우리밀동물쿠키①②⑤⑥ 유기농요구르트②	햄야채볶음밥 근대국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			롤케이크/우유①②⑤⑥	생일케이크/과일/우유①②⑤⑥	곰돌이마들렌/우유①②⑤⑥	
열량/단백질			602/24	712/26	721/20	325/9
	6	7	8	9	10	11
오전간식	대체공휴일	딸기맛 떠먹는 요구르트②	참치채소죽⑤	토마토⑫	닭살취나물섞음밥⑤⑮⑱	토마토/우유②⑫
중식		홍국쌀밥 두부감자국⑤ 임연수카레튀김⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 유부무된장국⑤⑥ 채소동그랑땡전①⑤⑥ 오이지무침⑤ 배추김치⑨	소보로삼색비빔밥①⑤⑯⑱ 팽이된장국⑤⑥ 연근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	흑미밥 황태콩나물국⑤ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 구이김⑤ 깍두기/사과⑨	백미밥 한우갈비탕⑯ 계란후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식		우엉채소주먹밥/우유②⑤⑥	찐감자/식혜	모닝빵치즈잼샌드/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	방울토마토⑫	방울토마토/우유②⑫
중식	[잔반 없는 날] 보리밥 소고기두부탕수국⑤⑯ 어묵메추리알장조림①⑤⑥⑧⑨ 구이김⑤ 배추김치⑨	서리태밥⑤ 근대아욱된장국⑤⑥ 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		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 호박수제비국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 오징어순두부국⑤⑰ 돼지양파굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎나물⑤ 배추김치/방울토마토⑨⑫	닭살카레볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무채국⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	현미밥 미역조랭이떡국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 배추나물⑤ 깍두기⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소고기찹쌀주먹밥/메밀차③⑤⑯⑱	찐옥수수/우유②	꼬마핫도그/우유②⑥⑩⑫⑮	고구마떡만탕/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/씨리얼②⑤⑥	오리고기감자채섞음밥①⑤⑱	방울토마토⑫	기장죽	
중식	강황쌀밥 감자호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤ 깍두기/바나나⑨	시금치찹쌀밥 계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림⑤⑥⑮ 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	722/19	710/19	702/18	689/16	712/19	

※ 원산지는 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 □젖소 ☑국산		햄, 소세지, 베이컨			
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용 국내산(한우)	볶음용 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부)	명태			고등어		오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	주꾸미
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산

◦ 발행처 : 밝은누리어린이집
◦ 발행일 : 2024.4.26.
◦ 작성자 : 영양사 임명숙

2024년 5월 식단표 (야간연장반)

결재	영양사	원감	원장
	임명숙	김신실	명미라

	월	화	수	목	금	토
			1(근로자의 날)	2	3	4
석식	<알레르기유발식품> ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 **※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**		치킨데리야끼볶음밥⑤⑥⑮⑱ 맑은장국⑤⑥ 계란프라이①⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 과일요플레샐러드② 배추김치⑨	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	소보로삼색비빔밥①⑤⑯⑱ 팽이된장국⑤⑥ 연근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요구르트②	흑미밥 콩나물국⑤ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 구이김⑤ 깍두기/사과⑨	백미밥 한우갈비탕⑯ 계란후라이①⑤ 배추김치⑨
열량/단백질		405/17	383/12	398/13	387/16	323/8
	13	14	15	16	17	18
석식	보리밥 소고기두부탕수국⑤⑯ 어묵메추리알장조림①⑤⑥⑧⑨ 구이김⑤ 배추김치⑨	서리태밥⑤ 근대아욱된장국⑤⑥ 바싹돼지양념구이⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	부처님 오신 날 	오징어짜장밥⑤⑥⑰ 알배기배추국 단무지무침 치즈/오렌지②	수수밥 닭곰탕⑮ 만두전⑤⑥⑩ 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 얼갈이된장국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 호박수제비국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	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 감자호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤ 깍두기/바나나⑨	시금치찹쌀밥 계란김국①⑤ 닭고기고구마간장조림⑤⑥⑮ 상추겉절이⑤ 배추김치⑨	율무밥 양배추두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②	보리밥 돼지고기김치국⑤⑥⑩ 부추계란말이①⑤ 청포묵김무침 깍두기⑨	
열량/단백질	392/11	390/14	382/11	382/9	372/12	

※ 원산지는 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 □젖소 ☑국산		햄, 소세지, 베이컨			
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용	볶음용	국내산	국내산	국내산	국내산
				국내산(한우)	국내산				
콩(두부)	명태			고등어		오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	주꾸미
국내산	러시아산			노르웨이산		국내산	원양산	원양산	국내산