

2024년 04월 유아 일반용 식단표

영양사 최인형 작성

	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	🍌바나나	황태죽	🍌사과	달걀채소죽①	🍌배	호상요구르트②
점심식단	콩나물밥+양념장 🍌냉이된장국⑤⑥ (달걀제외)소시지 배추김치⑨	🍌복동된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	미역국⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤ 🍌냉이나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 감자국⑤⑥ (달걀제외)맛살전① 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 칼국수⑥ 상추겉절이 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤,우유	과배기①②⑥,우유	🍌삶은달걀①,우유	🍌방울토마토,우유	자른꿀떡, 매실차	쌀씨리얼+우유②
열량/단백질	503/15	750/27	445/21	598/23	573/13	655/20
	8(월)	9(화)	10(수) 법정공휴일	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	🍌키위,호상요구르트	얼갈이배추죽	제 22대 국회의원 선거	🍌사과	쇠고기미역국⑤⑥	🍌방울토마토⑫
점심식단	수수밥 🍌달래된장국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 건새우콩나물국⑤ 건파래자반 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤ 미소된장국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 돈까스+소스①⑤ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑥우유	🍌찐감자우유②		김가루주먹밥,매실차	바람떡, 식혜	누룽지죽,볶음김치
열량/단백질	698/23	501/21		501/13	640/22	507/16
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	🍌방울토마토⑫	누룽지죽	🍌🍌딸기	단호박죽	🍌바나나	🍌사과
점심식단	흑미밥 청경채맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩ 숙주오이나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 무두부된장국⑤⑥ 브로콜리숙회(들깨 소스)①⑤⑥ 곤약매추리알장조림 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 김말이튀김⑤ 단무지⑬ 배추김치⑨	기장밥 🍌냉이된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤ 🍌취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 팽이버섯맑은국⑤ 고등어카레구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 소시지전①⑤⑩ 양상추샐러드(발사 믹드레싱) 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②우유	소보로빵①②우유	백설기우유②	볶음우동⑤⑥우유	단호박찐, 둥글레차	쌀씨리얼+우유②
열량/단백질	555/19	682/21	558/14	547/22	379/15	521/16
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	🍌🍌딸기	참치채소죽	🍌바나나	흑임자죽	🍌사과	흰죽
점심식단	차조밥 버섯찌개 쇠고기불고기⑤⑥ 🍌취나물볶음⑤⑥ 무생채	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤ 🍌달래된장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	보리밥 황태국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물김치국⑤⑨ (달걀제외)해물파전 양송이볶음⑤ 깍두기⑨	햄채소볶음밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 단무지무침⑬
오후간식	잼샌드위치,우유	백설기, 수정과	쌀과자, 우유②	잔치국수⑤⑥	충무김밥, 우유②	🍌바나나, 두유⑤
열량/단백질	533/20	601/31	602/20	573/24	620/21	504/15
	29(월)	30(화)	※다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 <u>주의</u> 해 주세요!! 🍌:자연식 메뉴 🍌:제철 메뉴 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	🍌방울토마토⑫	누룽지죽				
점심식단	콩나물밥+양념장⑤ 쇠고기묵국⑬ 미니새송이버섯볶음 김구이 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤ 닭봉구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치⑨				
오후간식	카스테라, 우유②	🍌찐고구마, 두유⑤				
열량/단백질	498/18	665/27				

※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

※ 저희 어린이집에서는 국내산 한우, 돼지고기, 오리고기, 닭고기, 국내산 쌀, 콩, 국내산 배추김치, 수산물 만을 사용하고 있습니다.

※ 저희 어린이집에서는 “단양군 어린이급식관리 지원센터” 에서 제공하는 식단표를 사용하고 있습니다.



헤모어린이집

☎423-0095, fax.421-0095