

5월 식단표
 사랑과 행복이 넘치는 가정의 달!



월		화	수	목	금
날짜	● 5월 제철 식재료		1(근로자의날)	2	3
오전간식	채소 : 양배추, 고구마순, 완두콩, 미나리, 비름, 고사리, 도라지, 파, 상추, 양파, 마늘종, 머위, 쪽갓, 우엉, 부추, 배추, 양상추, 오이, 마늘, 당근, 가지, 호박, 깻잎, 총각무, 느타리버섯, 고춧잎, 연근 등		요플레 ^⑬	브로콜리죽 ^{⑤⑥⑬}	고구마죽 ^⑬
점심	해산물 : 주꾸미, 다슬기, 고등어, 오징어, 잔새우, 멸치, 조개, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 합 등		짜장밥 ^{⑤⑥⑬} 단무지 백김치 ^⑬	잡곡밥 두부무된장국 ^{⑤⑥⑬} 참치채소전 ^{①⑤⑥⑬} 미나리나물 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 수제비국 ^{⑥⑬} 돼지고기수육 ^{⑩⑬} 상추오이무침 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^{⑨⑬}
오후간식	과일 : 딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도) 등		카스테라, 주스 ^⑬	볶음우동 ^{⑤⑥⑬/주스^⑬}	바나나/ 우유(150ml) ^②
열량/단백질	※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다.		701/25	675/25	641/21
날짜	6(대체휴일)	7	8(국·bye)	9	10
오전간식		달걀채소죽 ^{①⑬}	누룽지죽 ^⑬	시금치된장죽 ^{⑤⑥⑬}	현살생선채소죽 ^⑬
점심		잡곡밥 부추새우맑은국 ^{⑨⑬} 토마토소스닭조림 ^{⑫⑬⑮} 숙주나물 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	안매운파마두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 소시지파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} 엑상요구르트(65ml) ^②	잡곡밥 온도토리묵국 ^{⑤⑥⑨⑬} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑬} 아몬드잔멸치볶음 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^{⑨⑬}	백미밥 버섯늘개탕 ^{⑤⑥⑬} 쇠고기마늘종볶음 ^{⑤⑥⑬⑩} 오복채무침 ^⑬ 배추김치 ^{⑨⑬}
오후간식		찐감자/ 우유미숫가루 ^{②⑤⑬}	참쌀도너츠, 보리차 ^{⑤⑥⑬}	사과/우유(100ml) ^② 찐만두 ^{⑤⑥⑩⑬}	씨없는포도/ 식빵+딸기잼 ^{①②⑥⑬}
열량/단백질		690/38	675/17	700/26	645/25
날짜	13	14	15(부처님오신날)	16(생일잔치)	17
오전간식	크림수프 ^{②⑥⑬}	표고버섯죽 ^⑬		채소김죽 ^{⑤⑥⑬}	닭가슴살죽 ^{⑬⑮}
점심	백미밥 콩나물국 ^{⑤⑬} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩⑬} 양배추찜+쌈장 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	잡곡밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬⑩} 삼치구이 ^{⑤⑥⑬} 오이무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}		백미밥 감자미역국 ^{⑤⑥⑬} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬⑩} 잡채 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥⑬} 두부양념조림 ^{⑤⑥⑬} 감자채볶음 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}
오후간식	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥⑬/} 보리차 ^⑬	짜장떡볶이 ^{⑤⑥⑬} 방울토마토 ^⑫		케이크(20g) ^{①②⑥⑬/} 수박 /피자(30g) ^{②⑥⑩⑫⑬⑯}	바나나/주스 ^{⑫/} 핫도그(45g) ^{①②⑥⑩⑬}
열량/단백질	582/20	491/15	705/21	696/25	
날짜	20	21	22(국·bye)	23	24
오전간식	근대죽 ^{⑤⑥⑬}	두부채소죽 ^{⑤⑥⑬}	참쌀당근죽 ^⑬	완두콩수프 ^{②⑤⑥⑬}	미역죽 ^{⑤⑥⑬}
점심	백미밥 안매운돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 스크램블에그 ^{①②⑤⑬} 건파래자반 ^⑬ 깍두기 ^{⑨⑬}	잡곡밥 열무된장국 ^{⑤⑥⑬} 오징어채소볶음 ^{⑤⑥⑬⑦} 콩나물무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	간장닭갈비덮밥 ^{⑤⑥⑬⑮} 마카로니콘샐러드(마요네즈) ^{①⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} 엑상요구르트(65ml) ^②	잡곡밥 북어찜국 ^{⑤⑥⑬} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑬} 브로콜리케첩볶음 ^{⑤⑥⑫⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 순두부백탕 ^{①⑤⑬} 쇠고기곤약장조림 ^{⑤⑥⑬⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}
오후간식	참외/ 부추호박전 ^{①⑤⑥⑬}	증편 ^{⑬/우유(150ml)^②}	사과 ^{⑫/} 파배기(50g) ^{①②⑥⑬}	잔치국수 ^{⑤⑥⑬}	씨없는포도/ 롤빵 ^{①②⑥⑬/주스^⑬}
열량/단백질	657/23	685/27	677/21	644/23	707/29
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	단호박죽 ^⑬	견과류죽 ^{⑬⑭}	파프리카죽 ^⑬	양배추당근죽 ^⑬	콩나물죽 ^{⑤⑥⑬}
점심	백미밥 감자양파국 ^⑬ 안매운오리불고기 ^{⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	잡곡밥 어묵국 ^{⑤⑥⑬} 돼지고기간장볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 가지양념무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	카레라이스 ^{⑤⑥⑬} 팽이버섯맑은국 ^{⑤⑥⑬} 두부샐러드(오리엔탈드레싱) ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	잡곡밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑬} 생선가스+타르타르소스 ^{⑤⑬} 하얀무생채 ^⑬ 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 쇠고기당면국 ^{⑤⑥⑬⑩} 채소달걀말이 ^{①⑤⑬} 조미김 ^⑬ 배추김치 ^{⑨⑬}
오후간식	방울토마토 ^⑫ 김가루잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥⑬/보리차^⑬}	토마토스파게티 ^{②⑥⑫⑬}	바나나/우유(150ml) ^② 소보로빵(30g) ^{①②④⑥⑬}	찐고구마/사과주스 ^⑬	참외/꿀떡(30g) ^⑬ 우유(100ml) ^②
열량/단백질	684/26	627/24	694/21	654/14	696/25

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		김치류		
	백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	배추	고춧가루	
	국내산									외국산		국내산		
	수산물			육·수산물가공품										
	오징어	명태 (명태)	탕수육 (돼지고기)	참치 (다랑어)	피자 (소고기)	소시지 (돼지고기)	어묵 (명태연육)		우동 (가쓰오부시)		동그랑땡 (돼지고기)	생선까스 (명태연육)		
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	외국산		외국산	국내산	러시아산			

*알레르기 유발가능식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

발행처 : 금강 어린이집
발행일 : 2024년 5월 1일
원 장 : 김효숙 원장님
영양사 : 하정미 선생님 하정미

5월 식단표

사랑과 행복이 넘치는 가정의 달!



날짜	월	화	수	목	금
5월 제철 식재료	1(근로자의 날)	2	3		
오전간식	요플레 ^⑬	브로콜리죽 ^{⑤⑥⑬}	고구마죽 ^⑬		
점심	짜장밥 ^{⑤⑥⑬} 단무지 백김치 ^⑬	잡곡밥 두부무된장국 ^{⑤⑥⑬} 참치채소전 ^{①⑤⑥⑬} 미나리나물 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	백미밥 수제비국 ^{⑥⑬} 돼지고기수육 ^{⑩⑬} 상추오이무침 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^{⑨⑬}		
오후간식	카스테라, 주스	볶음우동 ^{⑤⑥⑬/주스^⑬}	바나나/ 우유(100ml) ^②		
열량/단백질	464/16	438/17	419/14		
6(대체휴일)	7	8(국·bye)	9	10	
오전간식	달걀채소죽 ^{①⑬}	누룽지죽 ^⑬	시금치된장죽 ^{⑤⑥⑬}	현살생선채소죽 ^⑬	
점심	잡곡밥 부추새우맑은국 ^{⑨⑬} 토마토소스닭조림 ^{⑫⑬⑮} 숙주나물 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	안매운마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 소시지파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 백김치 ^⑬ 액상요구르트(65ml) ^②	잡곡밥 온도토리묵국 ^{⑤⑥⑨⑬} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑬} 아몬드잔멸치볶음 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^{⑨⑬}	백미밥 버섯들깨탕 ^{⑤⑥⑬} 쇠고기마늘중볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 오복채무침 ^⑬ 백김치 ^⑬	
오후간식	찐감자/ 우유미숫가루 ^{②⑤⑬}	참쌀도너츠,보리차 ^{⑤⑥⑬}	사과/우유(100ml) ^② 찐만두 ^{⑤⑥⑩⑬}	씨없는포도/ 식빵+딸기잼 ^{①②⑥⑬}	
열량/단백질	448/25	453/11	478/18	418/16	
13	14	15(부처님오신날)	16(생일잔치)	17	
오전간식	크림수프 ^{②⑥⑬}	표고버섯죽 ^⑬	채소김죽 ^{⑤⑥⑬}	닭가슴살죽 ^{⑬⑮}	
점심	백미밥 콩나물국 ^{⑤⑬} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩⑬} 양배추찜+쌈장 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	잡곡밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬⑮} 삼치구이 ^{⑤⑥⑬} 오이무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 감자미역국 ^{⑤⑥⑬} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬⑮} 잡채 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^{⑨⑬}	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥⑬} 두부양념조림 ^{⑤⑥⑬} 감자채볶음 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	
오후간식	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥⑬/} 보리차 ^⑬	짜장떡볶이 ^{⑤⑥⑬} 방울토마토 ^⑫	케이크(20g) ^{①②⑥⑬/} 수박 /피자(25g) ^{②⑥⑩⑫⑬⑮}	바나나/주스 ^{⑫/} 핫도그 ^{①②⑥⑩⑬}	
열량/단백질	399/14	491/15	491/15	477/17	
20	21	22(국·bye)	23	24	
오전간식	근대죽 ^{⑤⑥⑬}	두부채소죽 ^{⑤⑥⑬}	참쌀당근죽 ^⑬	완두콩수프 ^{②⑤⑥⑬}	미역죽 ^{⑤⑥⑬}
점심	백미밥 안매운돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 스크램블에그 ^{①②⑤⑬} 건파래자반 ^⑬ 깍두기 ^{⑨⑬}	잡곡밥 열무된장국 ^{⑤⑥⑬} 오징어채소볶음 ^{⑤⑥⑬⑦} 콩나물무침 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	간장닭갈비덮밥 ^{⑤⑥⑬⑮} 마카로니콘셀러드 (마요네즈) ^{①⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬ 액상요구르트(65ml) ^②	잡곡밥 북어찜국 ^{⑤⑥⑬} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑬} 브로콜리케첩볶음 ^{⑤⑥⑫⑬} 백김치 ^⑬	백미밥 순두부백탕 ^{①⑤⑬} 쇠고기곤약장조림 ^{⑤⑥⑬⑮} 참나물무침 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬
오후간식	참외/ 부추호박전 ^{①⑤⑥⑬}	증편 ^{⑬/} 우유(100ml) ^②	사과 ^{⑫/} 파배기 ^{①②⑥⑬}	잔치국수 ^{⑤⑥⑬}	씨없는포도/ 롤빵 ^{①②⑥⑬/} 주스 ^⑬
열량/단백질	427/15	446/18	480/15	417/15	477/17
27	28	29	30	31	
오전간식	단호박죽 ^⑬	건과류죽 ^{⑬⑭}	파프리카죽 ^⑬	양배추당근죽 ^⑬	콩나물죽 ^{⑤⑥⑬}
점심	백미밥 감자양파국 ^⑬ 안매운오리불고기 ^{⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	잡곡밥 어묵국 ^{⑤⑥⑬} 돼지고기간장볶음 ^{⑤⑥⑩⑬} 가지양념무침 ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	카레라이스 ^{⑤⑥⑬} 팽이버섯맑은국 ^{⑤⑥⑬} 두부샐러드 (오리엔탈드레싱) ^{⑤⑥⑬} 백김치 ^⑬	잡곡밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑬} 생선까스+타르타르소스 ^{⑤⑬} 하얀무생채 ^⑬ 백김치 ^⑬	백미밥 쇠고기당면국 ^{⑤⑥⑬⑮} 채소달걀말이 ^{①⑤⑬} 조미김 ^⑬ 백김치 ^⑬
오후간식	방울토마토 ^⑫ 김가루잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥⑬/} 보리차 ^⑬	토마토스파게티 ^{②⑥⑫⑬}	바나나/우유(100ml) ^② 소보로빵(25g) ^{①②④⑥⑬}	찐고구마/ 사과주스 ^⑬	참외/꿀떡(20g) ^⑬ 우유(100ml) ^②
열량/단백질	443/17	406/16	474/14	424/9	475/17

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		김치류		
	백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	배추	고춧가루	
	국내산									외국산		국내산		
	수산물			육·수산물가공품										
	오징어	명태 (동태)	탕수육 (돼지고기)	참치 (다랑어)	피자 (소고기)	소시지 (돼지고기)	어묵 (명태연육)	우동 (가쓰오부시)	동그랑땡 (돼지고기)	생선까스 (명태연육)				
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	러시아산				

*알레르기 유발 가능 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치