

영양사 : 임무화

사회복지법인 양덕사회문화원 양덕어린이집

요일	월	화	수	목	금	토							
날짜				1	2	3							
오전새참				포도	유기농우유(2)								
점심	※ 본 식단표는 『(사)부산울산경남 생태유아공동체』에서 공급하는 친환경(유기, 무농약인 증)식재료를 위주 로 작성하였습니다. ※ 본 식단은 생산자의 식재료의 수급 상황 에 따라 변동될 수 있습니다. ※ 본 식단은 주 1회 “채식의 날” 로 정하여 영유아의 채소,과일 섭취를 권장하고 있습니다. ※ ()의 식단은 알레르기 영유아를 위한 대체식품입니다. ※ 만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)			찰쌀현미밥 말은미역국(5) 두부양념조림(5) 들깨고사리볶음(5) 깍두기(9)	홍미밥 바지락순두부된장찌개 (5.18) 돼지불고기(5.10) 무생채 배추김치(9)	개천절							
오후새참				고구마만탕(5) 우유차	백설기 식혜								
열량/단백질				551/14	598/25								
날짜	5	6	7	8	9	10							
오전새참		배	사과요구르트(2) 고구마스틱(씹는힘기르기)	단감		볶은잔멸치							
점심	대체휴일	잔코밥 말은김장국 메추리알가래조림(1.2.5.6.12.15) (두부카레조림(2.5.6.12.15)) 멸치볶음(5) 깍두기(9)	소고기콩나물밥(5.16) +양념장(5.6) 두부묵국(5.6) 간짜장묵국(5.6) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 수제비된장국(5.6) 연근튀김+양념장(5.6) 새콤달콤쌈무무침 배추김치(9)	한글날	소고기숙주쌀국수 (5.16) 깍두기(9)							
오후새참		굴소스해물볶음우동 (5.6.9.17.18)	와플빵(1.2.6) 감잎차	찐감자 오미자차		두유(5)							
열량/단백질		603/28	520/17	627/14		296/10							
날짜	12	13	14	15	16	17							
오전새참	사과	단감	딸기요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	배	유기농우유(2)	볶은잔멸치							
점심	기장밥 두부호박된장국(5.6) 해물햄버거스테이크(1.6.17) (두부구이(5))+케첩(12) 김치밥 깍두기(9)	차조밥 오징어묵국(5.17) 로제찜닭(2.6.12.15.16) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9)	돼지고기자장덮밥 (5.6.10.12.15.16) 유정란채소국(1) (두부채소국(5)) 물만두튀김(1.5.6.10) (꼬마채식만두구이)(5.6.) 단무지	찰쌀현미밥 콩나물김치국(5.9) 감자채소근볶음 도토리묵상추무침(5.6) 깍두기(9)	찰보리밥 말은소고기묵국(5.16) 고등어시래기찜(5.6.7) 데친두부부추무침(5) 깍두기(9)	표고버섯전복밥(18) +양념장(5) 어묵국(5.6) 배추김치(9)							
오후새참	화이트케이크(1.2.5.6), 당근차	찐계란(1)(찐감자), 작두콩차	기장떡, 구기자차	녹두죽	돼지고기양배추볶음밥(10) 비트차	두유(5)							
열량/단백질	655/18	623/25	594/18	488/11	649/28	325/13							
날짜	19(중앙절)	20	21	22	23	24							
오전새참	배	사과	플레인요거트(2) 고구마스틱(씹는힘기르기)	단감	유기농우유(2)	볶은잔멸치							
점심	홍미밥 황태채두부묵국(5.6) 훈제오리채소볶음 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	홍미밥 꽃게탕(5.8) 유정란채소스프캐בל(1) (두부구이(5)) 배추나물무침(5.6) 깍두기(9)	소고기채소볶음밥(16) 홍합살숙주국(5.18) 과일마요샐러드(1.13) (과일새콤무침) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 말은김장국 비빔당면(5.6) 무채나물볶음 배추김치(9)	오분도미밥 재첩국(18) 수제탕수육(6.10.12) 구운전장김 깍두기(9)	물만두백반(1.5.6.10) (꼬마채식물만두백반) (1.5.6.) 깍두기(9)							
오후새참	파식당면군만두(5.6) 보리차	찐고구마 유자차	노란콩시루떡(5) 연근차	잔치국수(5.6)	시몬카스테라(1.6) 박하차	두유(5)							
열량/단백질	621/21	580/17	599/20	507/12	657/26	422/18							
날짜	26	27	28	29	30	31(가족참여행사)							
오전새참	사과	배	블루베리요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	굴	유기농우유(2)	볶은잔멸치							
점심	잔코밥 육개장(5.16) 어묵채소팽이버섯전(6) 당근라페 배추김치(9)	찰쌀밥 말은콩나물국(5) 돈등심샐스테이크샐러드(16) +요구르트드레싱(2) 진미채무침(5.17) 깍두기(9)	찰쌀밥 달고탕(15)+소면(6) 부추겉절이(5) 깍두기(9)	찰쌀현미밥 양배추가지된장국(5) 수제두부채소완자전(5.6) 새콤달콤미역무침 배추김치(9)	귀리밥 청국장찌개(5) 삼치살구이 숙주나물무침(5) 배추김치(9)	돼지고기버섯볶음밥(10) 유정란채소국(1) (두부채소국(5)) 깍두기(9)							
오후새참	다진대게살채소죽(8)	바람떡 사과그대로즈스	소보로스틱빵(1.2.6) 동굴레차	옥수수큰채소자장면 (5.6.12.15.16)	찐유정란(1)(찐감자) 매실차	두유(5)							
열량/단백질	594/16	551/27	669/22	662/18	616/32	377/16							
※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산엽 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣													
원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)				콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류					
	오분도미	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산	
	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물					어·육가공품					
	배추	고춧가루	바지락	가리비	오징어	고등어	전복	꽃게·대게살	해물햄버거스테이크	어묵	물만두	진미채	훈제오리
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국산	국산