

활성지
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립우미린별빛어린이집

이달의식재료 "방울토마토" ▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프				1일(목) 채소죽 현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		2일(금) 배 산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		3일(토) 개천절																	
오전간식 점심 * 영양사 : 김연진 * 식단 유형 : ㉠ 주3회죽식형, 1~2세 식단 오후간식 열량/단백질				메밀전③⑤⑥ 411/16		후레쉬번①②⑤⑥ /우유② 396/20																			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)차차		9일(금)		10일(토)													
오전간식				브로콜리죽		경기도과일 (샤인머스켓)		달걀죽①				누룽지죽													
점심		대체공휴일		보리밥 하얀찜뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날 한글날		닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②													
오후간식				찐고구마/우유② 459/21		모듬어묵탕⑤⑥ 356/16		잡채⑤⑥/옥수수차 432/16				포도/우유② 441/22													
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)상상 국 없는 날		17일(토)													
오전간식		대구살죽		김가루죽⑤⑥		경기도과일 (샤인머스켓)		두부죽⑤⑥				시리얼⑤/우유②													
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어채국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙나물⑤⑥ 백김치⑨		[부모참여수업] 채소주먹밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 단무지⑬		두부소보로비빔밥⑤⑥ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨													
오후간식		잔치국수⑤⑥		찐단호박/우유② 388/18		연근주먹밥⑤⑥ 394/16		과일샐러드①⑤ 353/14		190/9		바나나/두유⑤ 366/15													
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)차차		22일(목)		23일(금)		24일(토)													
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭		경기도과일(배)		치즈죽②		찐고구마/치즈②		오트밀죽②													
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		[견학식단] 베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 후식:한라봉주스		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②													
오후간식		부추전①⑤⑥		사과/우유② 386/19		모닝빵①②⑤⑥ /우유② 360/10		한과⑤ 396/17		들깨칼국수⑤⑥ 360/10		골드키위/우유② 446/18													
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)													
오전간식		새우살죽⑤⑥⑨		녹두찰쌀죽		경기도과일 (샤인머스켓)		닭고기죽⑤⑥⑬		바나나		미숫가루⑤/우유②													
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨		돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨													
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유② 413/21		찐감자/우유② 404/20		삼색주먹밥⑤⑥⑬ 397/16		크림스파게티②⑤⑥⑩ 500/17		달걀스크램블①②⑤ /우유② 398/21		방울토마토⑫/두유⑤ 400/19													
원산지		쌀류		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물									
표시		참치캔		떡갈비		완자		베이컨		* 알레르기 유발식품 표시제 : ㉠난류 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣땅콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧게 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯소고기 ㉰오징어 ㉱조개류(굴·전복·홍합 포함) ㉲장		고등어		명태·동태		오징어									
		국내산		배추		고춧가루		두부류		국내산		국내산		한우		국내산		한우		국내산		러시아		국내산	