

하이클래스어린이집 12월 식단표



충천시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

[만3~5세/죽식형]

작성자 : 한진희 영양사

요일	월	화	수	목	금
1주	<알레르기 유발식품> 1 난류 2 우유 3 메밀 4 땅콩 5 대두 6 밀 7 고등어 8 계 9 새우 10 돼지고기 11 복숭아 12 토마토 13 아황산류 14 호두 15 닭고기 16 쇠고기 17 오징어 18 조개류(굴,전복,홍합포함) 19 잣 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.			1	2
오전간식				미역죽	달걀죽
점심				흑미밥 들깨버섯탕 두부조림 오이맛살무침 배추김치	보리밥 배추된장국 쇠고기숙주볶음 애호박나물 깍두기
오후간식				해물파전+바나나	떠먹는요구르트 +구운식빵
2주	5	6	7	8	9
오전간식	모듬채소죽	전복죽	들깨죽	단호박죽	닭가슴살죽
점심	기장밥 미역국 닭살데리야끼조림 청경채나물 깍두기	참쌀현미밥 콩나물국 돼지고기꼭창 잔(지리)멸치볶음 배추김치	달걀채소볶음밥 두부맑은국 느타리버섯볶음 배추김치 짜먹는요구르트	흑미밥 얼갈이된장국 고등어조림 김구이 깍두기	보리밥 쇠고기뭇국 소세지채소볶음 가지나물 배추김치
오후간식	(꼬지없는)떡꼬치+굴	슈크림빵+우유	감자버터구이+배	증편+우유	우동+바나나
3주	12	13	14	15	16
오전간식	표고당근죽	쇠고기죽	새우살죽	얼갈이된장죽	생일잔치
점심	기장밥 복어찜국 돈육떡찜 애호박양파나물 배추김치	참쌀현미밥 순두부백탕 달걀말이 연근조림 배추김치	백미밥 근대된장국 치킨까스+소스 시금치무침 배추김치	흑미밥 감자양파국 돼지고기수육 양배추쌈장무침 깍두기	케이크, 김밥 미역국 치킨너겟 잡채 모듬떡
오후간식	찐고구마+사과주스	치즈주먹밥+단감	튀김만두+우유	로제스파게티+굴	바나나+요구르트
4주	19	20	21	22	23
오전간식	쇠고기죽	미역죽	팔죽(동지)	달걀죽	당근치즈죽
점심	기장밥 배추된장국 삼치엿장구이 숙주나물 깍두기	참쌀현미밥 수제빔국 닭갈비 도토리묵무침 배추김치	돈육카레라이스 실파미소장국 연두부+양념간장 배추김치 포도주스	흑미밥 사골곰탕 새우살파프리카볶음 감자조림 배추김치	보리밥 오징어뭇국 돈육파인애플볶음 느타리버섯나물 배추김치
오후간식	핫도그+우유	꿀설기+사과	채소튀김 +떠먹는요구르트	잼샌드위치+우유	잔치국수+굴
5주	26	27	28	29	30
오전간식	닭가슴살죽	모듬채소죽	황태죽	애호박된장죽	순두부죽
점심	기장밥 쇠고기떡국 두부구이 얼갈이나물 깍두기	참쌀현미밥 시래기된장국 후르츠탕수육 고사리나물 배추김치	닭살굴소스덮밥 유부맑은국 오이무침 배추김치 짜먹는요구르트	흑미밥 어묵국 쇠고기우영조림 양배추나물 깍두기	보리밥 미역국 돈육채소볶음 무나물 배추김치
오후간식	잔(지리)멸치주먹밥 +오렌지	호빵+우유	찐감자+배주스	떡볶이+사과	프렌치토스트 +우유

수산물15종류[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미]

원산지 표시	쌀(밥,죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류,콩국 수,콩비지)	수산물			
		배추	고춧가루						오징어			
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			