

9월 덕산하나어린이집 식단표(만3~5세)

이지은 영양사

일자/요일	1(화)				2(수)				3(목)				4(금) 생일잔치							
오전간식					소고기야채죽 ⑤⑥⑩				게살죽①⑤⑥⑧				순두부청경채죽⑤⑥				새우살죽 ⑤⑥⑨			
점심					기장밥 어묵국 ⑤⑥ 새우살달걀찜 ①⑨ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				백미밥 맑은오징어묵국 ⑤⑥⑦ 두부까스강정무침 ①⑤⑥ 애호박볶음 각두기 ⑨				차조밥 애호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯돈육불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 한식잡채 ⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨			
					☺ 바나나				미니약과⑤⑥/☺수박				☺사과/치즈②				생일케이크①②⑤⑥/우유②			
					615/23.2				658/22.1				635/27.8				880/26.2			
오후간식																				
열량/단백질																				
일자/요일	7(월)				8(화)				9(수)				10(목)				11(금)			
오전간식	옥수수수프 ②⑤⑥				야채죽 ⑤⑥				들깨죽 ⑤⑥				한우미역죽 ⑤⑥⑩				시금치된장죽⑤⑥			
점심	백미밥 한우사골당면국 ⑤⑥⑩ 참치두부조림 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 유부팽이버섯국 ⑤⑥ 파프리카볼어묵조림 ⑤⑥ 사과상추무침 배추김치 ⑨				백미밥 설령탕⑤⑥⑩ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨				기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치 ⑨				수수밥 콩나물국 ⑤⑥ 닭가슴살부추볶음 ⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨			
	☺멜론/떠먹는요거트②				잔치국수⑤⑥				☺ 포도/한입햇도그 ①⑤⑥				시리얼/우유②				☺ 토마토⑫/이오요구르트②			
	670/25.0				795/26.5				720/22.7				680/26.5				603/26.1			
오후간식																				
열량/단백질																				
일자/요일	14(월)				15(화)				16(수)				17(목)				18(금)			
오전간식	흰살생선죽⑤⑥				한우브로콜리죽 ⑤⑥⑩				부추야채죽 ⑤⑥				김가루죽 ⑤⑥				단호박죽			
점심	백미밥 호박된장찌개 ⑤⑥ 떡갈비 ⑤⑥⑩⑬⑭ 맛살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨				흑미밥 맑은두부김치국 ⑤⑥⑨ 코다리무조림 ⑤⑥ 들깨콩나물무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨				게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 청경채맑은국 ⑤⑥ 짜장닭조림 ⑤⑥⑮ 짜먹는요거트 ② 배추김치 ⑨				차조밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨				백미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤⑥+양념장⑤⑥ 느타리버섯햄볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨			
	☺바나나				딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②				물만두⑤⑥⑩⑬⑭/☺사과				밤만두②⑤⑥/우유②				☺파인애플/김말이튀김①⑤⑥			
	680/26.7				758/31.5				790/30.5				733/26.5				730/27.2			
오후간식																				
열량/단백질																				
일자/요일	21(월)				22(화)				23(수)											
오전간식	쇠고기스프 ②⑤⑥⑩				삼계닭죽 ⑤⑥⑮				흑임자죽 ⑤⑥											
점심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 훈제오리야채볶음 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				수수밥 감자국 ⑤⑥ 가자미카레구이 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 해물동그랑땡 ⑤⑥⑮⑰ 시금치무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨											
	☺방울토마토/김가루주먹밥				☺ 단호박찜/우유②				☺ 삶은달걀①/매실차											
	680/26.7				758/31.5				790/30.5											
오후간식																				
열량/단백질																				
일자/요일	28(월)				29(화)				30(수)				♣ 알레르기 대체식품 ♣							
오전간식	참깨버섯죽 ⑤⑥				당근치즈죽 ⑤⑥				녹두죽 ⑤⑥											
점심	백미밥 순두부백탕 ⑤⑥⑨ 순살간장찜닭 ⑤⑥⑮ 오이양파무침 배추김치 ⑨				현미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기우영장조림⑤⑥⑩ 견과류잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨				햄김치볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 유부장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 매추리알샐러드①②⑤⑥ 각두기⑨											
	☺ 사과/모닝빵①②⑤⑥				☺사인머스켓/떠먹는요거트②				☺찐감자/오렌지주스											
	685/25.9				740/20.3				788/26.9											
오후간식																				
열량/단백질																				
원산지 표시	쌀		콩		콩,식육가공품				배추김치		식육가공품									
원산지 표시	밥	죽	두부, 순두부	두부까스			배추, 고춧가루	핫도그 (소시지) 돼지고기	떡갈비		베이컨		만두	햄	사골					
	국내산	국내산	국내산	두부	돈육	닭고기	국내산	국내산	돈육	우육	돈육	돼지고기	돈육	국내산	국내산	국내산, 호주산				
				외국산	국내산	국내산			국내산	스페인산 덴마크산	국내산									
				수산물					수산물가공품											
돼지고기	닭고기	소고기	오징어	새우살	가자미	코다리	어묵,종합	참치캔	게맛살	해물동그랑땡										
국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	미국산	러시아산	연육	가다랑어	연육	닭	오징어									
							중국산, 베트남산	원양산	수입산	국내산	칠레산, 중국산									
식품 알레르기 표시번호																				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																				

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 *⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

9월 덕산하나어린이집 식단표(만1~2세)

이지은 영양사

일자/요일	1(화)			2(수)			3(목)			4(금) 생일잔치					
오전간식				소고기야채죽 ⑤⑥⑩			게살죽①⑤⑥⑧			순두부청경채죽⑤⑥			새우살죽 ⑤⑥⑨		
점심				기장밥 어묵국 ⑤⑥ 새우살달걀찜 ①⑨ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			백미밥 맑은오징어묵국 ⑤⑥⑦ 두부까스강정무침 ①⑤⑥ 애호박볶음 깍두기 ⑨			차조밥 애호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯돈육불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 한식잡채 ⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨		
				☺ 바나나			미니약과⑤⑥/☺수박			☺사과/치즈②			생일케이크①②⑤⑥/우유②		
				423/16.4			453/15.9			436/19.4			619/15.4		
				7(월)			8(화)			9(수)			10(목)		
오전간식	옥수수스프 ②⑤⑥			야채죽 ⑤⑥			들깨죽 ⑤⑥			한우미역죽 ⑤⑥⑩			시금치된장죽⑤⑥		
점심	백미밥 한우사골당면국 ⑤⑥⑩ 참치두부조림 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 유부팽이버섯국 ⑤⑥ 파프리카볼어묵조림 ⑤⑥ 사과상추무침 배추김치 ⑨			백미밥 설렁탕⑤⑥⑩ 베이컨감자채볶음⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨			기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치 ⑨			수수밥 콩나물국 ⑤⑥ 닭가슴살부추볶음 ⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
	☺멜론/떠먹는요거트②			잔치국수⑤⑥			☺ 포도/한입햇도그 ①⑤⑥			시리얼/우유②			☺ 토마토⑫/이오요구르트②		
	469/13			545/18			505/11.4			488/12.5			411/18.2		
	14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)		
오전간식	흰살생선죽⑤⑥			한우브로콜리죽 ⑤⑥⑩			부추야채죽 ⑤⑥			김가루죽 ⑤⑥			단호박죽		
점심	백미밥 호박된장찌개 ⑤⑥ 떡갈비 ⑤⑥⑩⑬⑭ 맛살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨			흑미밥 맑은두부김치국 ⑤⑥⑨ 코다리무조림 ⑤⑥ 들깨콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨			게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 청경채맑은국 ⑤⑥ 짜장닭조림 ⑤⑥⑮ 짜먹는요거트 ② 배추김치 ⑨			차조밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨			백미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤⑥+양념장⑤⑥ 느타리버섯햄볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨		
	☺바나나			딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②			물만두⑤⑥⑩⑬⑭/☺사과			밤만주②⑤⑥/우유②			☺파인애플/김말이튀김①⑤⑥		
	468/18.8			540/23.2			532/20.9			524/19.9			498/19.5		
	21(월)			22(화)			23(수)								
오전간식	쇠고기스프 ②⑤⑥⑩			삼계닭죽 ⑤⑥⑮			흑임자죽 ⑤⑥								
점심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 훈제오리야채볶음 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			수수밥 감자국 ⑤⑥ 가자미카레구이 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 해물동그랑땡 ⑤⑥⑮⑰ 시금치무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨								
	☺방울토마토/김가루주먹밥			☺ 단호박찜/우유②			☺ 삶은달걀①/매실차								
	509/12.5			476/19.8			464/19.4								
	28(월)			29(화)			30(수)								
오전간식	참깨버섯죽 ⑤⑥			당근치즈죽 ⑤⑥			녹두죽 ⑤⑥								
점심	백미밥 순두부백탕 ⑤⑥⑨ 순살간장찜닭 ⑤⑥⑮ 오이양파무침 배추김치 ⑨			현미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기우영장조림⑤⑥⑩ 견과류잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			햄김치볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 유부장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 매추리알샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨								
	☺ 사과/모닝빵①②⑤⑥			☺샤인머스켓/떠먹는요거트②			☺찐감자/오렌지주스								
	472/12.6			504/11.5			532/18.4								
	쌀			콩		콩,식육가공품		배추김치							
원산지	밥	죽	두부, 순두부	두부까스			배추, 고춧가루	햇도그 (소시지) 돼지고기	떡갈비		베이컨	만두	햄	사골	
				두부	돈육	닭고기			돈육	우육					돈육
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		스페인산 덴마크산	국내산	국내산	국내산, 호주산	
	육류			수산물			수산물가공품								
표시	돼지고기	닭고기	소고기	오징어	새우살	가자미	코다리	어묵,종합	참치캔	게맛살	해물동그랑땡				
	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	미국산	러시아산	연육	가다랑어	연육	닭	오징어			
								중국산, 베트남산	원양산	수입산	국내산	페루산, 칠레산, 중국산			
식품 알레르기 표시번호															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

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.