

발행처 : 으뜸별어린이집

일자		이달의식재료 "감자"		1일(수)차차		2일(목)		3일(금)						
오전간식				수박		소고기죽⑤⑥⑬		바나나						
점심		▶비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶감자 식단 : 새우감자덮밥 ⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치 *영양사 : 천유정 *식단 유형 : ④ 주2회죽식형,1~2세 식단		쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨						
오후간식				두부주먹밥⑤/동굴레차		잔치국수⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질				403/12		482/19		479/25						
일자		6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금)상상 국 없는 날				
오전간식		익힌파프리카스틱 /플레인요구르트②		채소죽		수박		닭고기죽⑤⑥⑮		천도복숭아⑪				
점심		쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		새우살채소전①⑤⑥⑨		찐단호박/우유②		크림스파게티②⑥		물만두⑤⑥⑩⑬		연두부⑤				
열량/단백질		447/24		417/19		440/16		392/18		320/13				
일자		13일(월)세계		14일(화)		15일(수)복날		16일(목)		17일(금)				
오전간식		참외		새송이버섯죽		수박		치즈죽②		 제헌절				
점심		쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮		찐감자/우유②		열무비빔국수①⑤⑥⑨		과일화채②						
열량/단백질		424/17		421/19		443/17		374/17						
일자		20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)생일식단		24일(금)				
오전간식		익힌브로콜리스틱 /치즈②		애호박죽		수박		타락죽②		바나나				
점심		쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 오이무침 백김치⑨		쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		마파두부비빔밥⑤⑥⑯ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ /두유⑤		찐고구마/우유②		돼지고기잡채⑤⑥⑩		생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스		삶은달걀①/우유②				
열량/단백질		423/18		446/18		400/18		476/15		393/22				
일자		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)				
오전간식		참외		연두부죽⑤		수박		누룽지죽		포도				
점심		쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 깍두기⑨		보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨		현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑯ 근대된장국⑤⑥ 어묵주조림⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥ /옥수수차		찐감자/우유②		메밀소바③⑤⑥		귀바로우①⑤⑥⑩⑫ /보리차		밤식빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질		389/17		441/17		380/18		421/17		459/18				
원산지	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기(볶음·조림류)		소고기(국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산	러시아	국내산
표시	참치캔	맛살	가쓰오부시	귀바로우	돈가스	*알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣								
	다량어	명태	다량어	돼지고기	돼지고기									
	원양산	미국산	인도네시아	국내산	국내산									