

 화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립동탄호수어린이집

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)상상 국 없는 날	8일(토)							
오전간식	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭	청경채죽	무들깨죽	닭고기죽⑤⑥⑬	새우살죽⑤⑥⑨ (달걀죽①)	율무죽							
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ (맑은장국⑤⑥) 닭고기조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 송농 느타리버섯피망무침⑤⑥ 백김치⑨	안매운깍두기볶음밥 ⑤⑥⑨ 실파맑은국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨							
오후간식	연두부⑤	🌱 찐고구마/우유②	🍎 수박/우유②	비빔국수⑤⑥	🍎 사과/우유②	🍎 블루베리/우유②							
열량/단백질	339/16	440/19	409/16	445/19	417/15	426/14							
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	15일(토)							
오전간식	두부미역죽⑤⑥	황태죽	치즈죽②	누룽지죽	고구마죽	광복절 							
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/후식: 🍎 포도	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ (달걀스크램블①②⑤) 연근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 달걀토마토볶음 ①②⑤⑫ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑭ 맑은닭개장⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨								
오후간식	버터롤①②⑤⑥ /우유②	🌱 찐감자/우유②	🍎 참외/우유②	수박우유화채②	🍎 복숭아⑪/우유②								
열량/단백질	439/18	474/20	393/19	400/14	350/14								
일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)							
오전간식	대체공휴일 	녹두찰쌀죽	유부팽이버섯죽⑤	참치죽	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②							
점심		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 도라지사과무침 백김치⑨	새우카레라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ (카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭) 아욱된장국⑤⑥ 우영개소스무침①⑤ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 백김치⑨ 후식: 플레인요거트②							
오후간식		🌱 찐단호박/우유②	생일케이크①②⑤⑥ 🍎 복숭아⑪/우유②	고구마샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤	🍎 멜론 / 우유②	🍎 사과/두유⑤							
열량/단백질		443/17	529/19	483/18	412/15	480/21							
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)차차	28일(금)	29일(토)							
오전간식	양송이버섯죽	소고기죽⑤⑥⑭	순두부죽⑤⑥	타락죽②	근대된장죽⑤⑥	들깨죽							
점심	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 달걀부추맑은국①⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑨/후식: 🍎 포도	쌀밥 설렁탕⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 오이냉국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기가지비빔밥⑤⑥⑭ 두부맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 무쌈국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	달걀스크램블①②⑤ /우유②	🌱 찐고구마/우유②	🍎 토마토⑫/우유②	치즈스틱①②⑤⑥ /통굴레차	🍎 바나나/우유②	🍎 포도/우유②							
열량/단백질	468/22	507/21	406/20	470/16	393/14	389/13							
일자	31일(월)	이달의식재료 “감자” ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 감자조림 * 영양사 : 박은빈 * 식단 유형 : ☺ 오전죽식형, 1~2세 식단				8/일(토)							
오전간식	브로콜리죽					오토밀죽②							
점심	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨					돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑮⑯ 참치채소조림⑤⑥ 백김치⑨ 후식: 플레인요거트②							
오후간식	우유식빵①②⑤⑥ /두유⑤					🍎 바나나/두유⑤							
열량/단백질	422/17					437/21							
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물				
	국내산	배추 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 국내산	명태동태 러시아산	오징어 국내산
표시	참치캔	치킨너겟											
	다랑어	닭고기											
	위양사	국내산											

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣