

식생활습관지도를 위한 2015년 1월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
날짜 ⇒	“새해 福 많이 받으세요~~♡♡♡ 하숨은 2015년에도 끊임없는 사랑과 정성을 약속하겠습니다. 소중한 자녀를 행복하고 건강하게 키우는 하숨올림 ~ ♡♡♡		1	2
오전간식 ⇒				우유
점심메뉴 ⇒ (행사,견학)				백미밥 콩나물국 돈육버섯불고기 고사리나물,김치 (안전교육)
오후간식 ⇒			설날	제철과일(굴)
5	6	7	8	9
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 만두김치전골 멸치아몬드볶음 순두부/양념장 김치	백미밥 무청시래기국 달걀장조림 애호박볶음 김치	닭가슴살카레밥 맑은장국 김치	백미밥 미역국 어묵브로콜리볶음 청경채나물, 김치	백미밥 팽이버섯두부국 콩치무조림 유채나물, 김치 (안전교육) 요리실습
제철과일(감)	단호박찜+우유	찜만두	잼샌드위치	제철과일(바나나)
12	13	14	15	16
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 배추된장국 옥수수계란말이 숙주나물 김치	백미밥 오징어무국 두부양념조림 시금치나물무침 김치	콩나물비빔밥 맑은장국 건파래볶음 김치	백미밥 무채국 제육볶음 청포묵무침 김치	백미밥 닭개장 연근조림 토나물두부무침 김치
제철과일(굴)	찜고구마+우유	채소전	떡잡채	제철과일(사과)
19	20	21	22	23
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 무국 멸치아몬드볶음 오이무침 김치	백미밥 아욱된장국 잡채 취나물무침 김치	백미밥 콩나물국 돈까스/소스 실곤약야채무침 김치	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림 참나물 김치	백미밥 두부된장국 오징어채소볶음 얼갈이무침 김치
제철과일(감)	고구마맛탕	궁중떡볶이	크림스파게티	제철과일(굴)
26	27	28	29	30
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 미역국 맛살달걀말이 콩나물무침 김치	백미밥 콩비지찌개 계란찜 시금치나물 김치	양송이표고덮밥 감자다시마국 김구이 김치	백미밥 콩나물국 참치감자조림 섬초무침 김치	백미밥 닭살미역국 굴소스닭볶음 미역줄기무침,김치 (안전교육)
제철과일(바나나)	모닝빵	어묵탕	유부우동	제철과일(굴)

원산지 : 쌀(국내산), 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 수산물(국내산, 수입산), 나물류(국내산, 수입산),김치류(국내산)

※위 식단은 어린이집 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

※토요일 종일친구들은 빈 도시락 통과 수저와 젓가락을 꼭 챙겨옵니다.

※소중한 하숨친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하숨에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어

매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.