

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.

식생활습관지도를 위한 2015년 2월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 맑은콩나물국 두부구이/ 양념장 숙주나물 김치	쌀밥 아욱된장국 불고기 시금치나물 김치	하이라이스 계란탕 물만두 김치	쌀밥 미역국 참치감자조림 콩나물무침 김치 (안전교육)	쌀밥 바지락무국 어묵야채볶음 도라지사과무침 깍두기 (안전교육)
감	크로와상	야채전	샌드위치	굴
9	10	11	12	13
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 시래기된장국 오징어애호박볶음 우영조림 김치	쌀밥 순두부찌개 달걀수프카레구이 참나물무침 김치	비빔밥 맑은장국 스크램블에그	쌀밥 감자양파국 고기양배추볶음 파래무무침 김치	백미밥 콩가루배추국 햄야채볶음 숙주나물, 김치 재롱발표회 & 7세졸업식
모닝빵	단호박찜	채소떡볶이	삼색수제비	굴
16	17	18	19	20
우유	우유	설연휴 (하숨휴원)		
쌀밥 미역국 채소달걀찜 시금치나물 김치	쌀밥 떡국 잡채 오이무침 김치			
볶음우동	찜감자			
23	24	25	26	27
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 호박된장국 새송이애호박조림 브로콜리양배추볶음 김치	쌀밥 바지락미역국 달걀장조림 콩나물무침 김치	쌀밥 유부된장국 잔멸치볶음 취나물무침 김치	쌀밥 청국장찌개 완자전 미역줄기볶음 김치 (안전교육)	쌀밥 우거지된장국 오징어야채볶음 콩나물무침 김치 (안전교육)
크림스파게티	찜고구마	참깨롤빵	소세지구이	소보로빵

2015년 2월13일(금) pm3시 하숨가족 여러분을 모두 초대 합니다.~

♡♡♡♡♡ 하숨재롱잔치& 졸업식 합니다 ~ 2월 13일(금),♡♡♡♡♡

#장소: 중원어린이도서관 3층 (금광2동소재)

발표시간 : pm3시 ~ 6시

평상시처럼 원에 등원하여 활동하다가

재롱발표회 장소로 이동합니다.

#학부모님들께서는 pm 3시 00분까지 관람석에 착석.

#졸업생 부모님 준비물 : 카메라, 꽃다발 (자세한 행사안내문은 별도 참고 바랍니다.)

♡♡♡♡♡

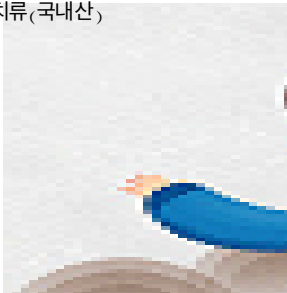
원산지 : 쌀(국내산), 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 수산물(국내산, 수입산), 나물류(국내산, 수입산), 김치류(국내산)

※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.



식생활습관지도를 위한 2015년 3월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
(오전간식, 🍷) 우유	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴, 🍷) 쌀밥미역국 불고기볶음 김구이 김치	쌀밥 배추된장국 두부구이/양념장 시금치나물 김치	하이라이스 달걀실파국 김치/과일	쌀밥 감자다시마국 닭살굴소스볶음 오이무침 김치	쌀밥 느타리된장국 콩치조림 콩나물무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식, 🍷) 제철과일	감자튀김	간장비빔국수	모닝빵	제철과일
9	10	11	12	13
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 부대찌개 야채달걀찜 건파래볶음 김치	쌀밥 냉이된장국 알장조림 애호박채볶음 김치	날치알김치볶음밥 맑은장국 치킨샐러드	쌀밥 유부숙갓국 단호박돼지갈비찜 청경채나물 깍두기	쌀밥 건새우아육국 어묵감자조림 미나리채소전 김치
제철과일	단호박찜	소보로빵	부추채소전	제철과일
16	17	18	19	20
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 닭곰탕 연근조림 천사채무침 김치	쌀밥 오징어무국 가지달걀볶음 사과오이무침 김치	잡채밥 맑은장국 오이양파무침 김치	쌀밥 미역국 돈육두루치기 유채나물 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 도토리묵야채무침김치
제철과일	고구마튀김	채소떡볶이	스파게티	제철과일
23	24	25	26	27
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 조랭이떡미역국 두부양념조림 시금치나물 김치	쌀밥 청국장찌개 불고기 참나물무침 김치	나물비빔밥 팽이된장국 스크램블에그 멸치견과류볶음 김치	백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	찐고구마	컵케익	잡채	제철과일
30	31			
우유	우유			
쌀밥 복어채달걀국 참치김치볶음 팽이부추무침 김치	쌀밥 수제비아육국 달걀찜 애느타리부추무침 김치			
제철과일	감자튀김			

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 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 4월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
		1	2	3
		우유	우유	우유
		쌀밥 근대된장국 채소달걀말이 어묵조림 김치	쌀밥 사골곰탕/당면사리 연근조림 사과상추무침 김치	쌀밥 다시마무채국 참치조림 청경채나물 김치 (안전교육)
		스파게티	모닝빵	제철과일
6	7	8	9	10
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 미역국 햄파프리카볶음 톳나물두부무침 김치	쌀밥 콩나물국 불고기 취나물무침 김치	닭안심카레라이스 맑은장국 오이무침	쌀밥 참치김치찌개 베이컨감자볶음 숙주나물 김치	쌀밥 황태무국 두부구이/양념장 시금치나물 김치
제철과일	슈스트링감자	잡곡빵	어묵탕	제철과일
11	12	13	14	15
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 북어채달걀국 우영조림 콩나물무침 김치	쌀밥 느타리버섯된장국 오삼불고기 양배추쌈 김치	새우살채소덮밥 송송 감자양파볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 안매운안동찜닭 콩나물무침 김치	쌀밥 콩가루배추된장국 오징어야채볶음 숙주나물 김치
제철과일	웨이감자	소보로빵	궁중떡볶이	제철과일
20	21	22	23	24
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 콩비지찌개 계란곤약조림 새송이버섯볶음 김치	쌀밥 감자양파국 공치조림 구이김 김치	쌀밥 유부된장국 치킨까스 쫄면채소무침 김치/과일	쌀밥 바지락미역국 주꾸미채소볶음 열무된장무침 김치	쌀밥 우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	맛탕	컵케익	쌀국수	제철과일
27	28	30		
우유	우유	우유		
쌀밥 어묵숙갓탕 카레맛닭볶음 치커리사과무침 김치	쌀밥 수제비아육국 달걀찜 애느타리부추무침 김치	제육덮밥 바지락무국 애호박나물 김치		
제철과일	단호박찜	잼 샌드위치		

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.

※소중한 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 5월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
				1
하솜 가족분 모두 건강하고 행복한 5월을 시작하기로 해요~ ~				노동절 (1일~토요일까지 하솜휴원입니다. 양해해 주셔서 감사합니다.)
4	5	6	7	8
우유	어린이날 (하솜휴원)	우유	우유	우유
어린이날 잔치 쌀밥.콩나물국 꼬마돈까스 김구이 김치.과일		삼색나물채비빔밥 복어채국 스크램블에그 김치	쌀밥 부추두부맑은장국 불고기야채볶음 실곤약무침 김치	어버이날 쌀밥.아욱된장국 마파두부 애호박채볶음 김치 (안전교육)
제철과일 / 도너츠		버터감자구이	궁중떡볶이	제철과일
11	12	13	14	15
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 배추된장국 맛살야채조림 느타리버섯볶음 김치	쌀밥 실파팽이장국 꼬마돈까스 김구이 김치 (비트파티체험견학일)	하이라이스 유부장국 김치 / 과일	쌀밥 연두부탕 오징어떡볶음 고사리나물 김치	스승의 날 쌀밥.얼갈이된장국 콩치김치조림 콩나물무침 김구이
부추전	제철과일	우동	잡곡빵	제철과일
18	19	20	21	22
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 두부된장국 버섯당면불고기 숙주나물무침 김치	쌀밥 근대된장국 야채계란찜 청경채나물 김치	카레라이스 계란부추국 김치 / 만두	쌀밥 버섯된장국 햄야채볶음 콩나물무침 김치	쌀밥 맑은감자국 메추리알조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	소세지구이	소보로빵	크림스파게티	제철과일
25	26	27	28	29
석가탄신일 (하솜휴원)	우유	우유	우유	우유
	쌀밥 시금치된장국 불고기 양배추쌈 / 씬장 김치	게살야채볶음밥 순두부맑은국 김치	쌀밥 미역국 어묵야채볶음 시금치나물무침 김치	쌀밥 콩나물국 닭가슴살조림 우영조림 김치
	제철과일	단호박찜	맛탕	제철과일

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.

※소중한 하솜친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하솜에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 6월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
(오전간식) 우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
(점심메뉴) 쌀밥, 콩가루배추국 닭가슴살볶음 오이지무침 김치	쌀밥 게살연두부국 불고기당면볶음 매실소스상추무침 김치	돈가스카레덮밥 달걀실파국 김치	쌀밥 근대된장국 두부탕수 시금치나물무침 김치	쌀밥 콩나물된장국 옥수수야채전 멸치볶음 깍두기 (안전교육)
(오후간식) 제철과일	모닝빵	어묵롤	떡볶이	제철과일
8	9	10	11	12
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 양배추당면국 오징어볶음 무생채 김치	쌀밥 숙갓어묵국 알장조림 애호박채볶음 김치	햄야채볶음밥 맑은장국 치킨샐러드	쌀밥 수제비감자국 참치전 청경채나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
제철과일	소보로빵	카레떡볶이	크림스파게티	제철과일
15	16	17	18	19
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 애호박맑은국 오리불고기 깻잎나물 김치	쌀밥 오징어배추국 달걀장조림 감자채당근볶음 김치	연어채소볶음밥 미역냉국 명엽채무침 김치	쌀밥 부추달걀국 돈육볶음 구이김 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 연근조림 김치
제철과일	모닝빵	간장비빔국수	부추채소전	제철과일
22	23	24	25	26
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 건새우무국 찜닭 숙주나물무침 김치	쌀밥 황태달걀국 떡갈비파프리카볶음 도토리무침 김치	두부청경채덮밥 팽이된장국 스크램블에그 김치	백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	컵케익	핫도그	냉메밀국수	제철과일
29	30			
우유	우유			
쌀밥 배추버섯국 맛살달걀찜 숙주무침 김치	쌀밥 무국 어묵볶음 고사리나물 김치			
제철과일	주먹밥			

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 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 7월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
☺하순 교사 집중 휴가기간안내☺ 8월3일(월) ~ 8월8일(토) (당직 교사1인 근무로 점심도시락은 지참하여 보내주시면 감사하겠습니다.)		1	2	3
		우유 / 과일	우유	우유
		가지달걀볶음밥 실파장국 연두부 / 양념장 김치	쌀밥 청포묵국 해물완자전 아욱된장무침 김치	쌀밥 다시마무채국 참치조림 청경채나물 김치 (안전교육)
		크림스파게티	모닝빵	제철과일
6	7	8	9	10
우유	우유	우유 / 채소스틱	우유	우유
쌀밥 미역국 뼈없는닭갈비 숙주나물 김치	쌀밥 콩나물국 삼치카레구이 취나물무침 김치	카레라이스 맑은장국 오이무침	쌀밥 씨레기된장국 달걀장조림 애호박나물 김치	쌀밥 황태무국 두부구이 / 양념장 시금치나물 김치
제철과일	어묵떡볶이	잡곡빵	콩국수	제철과일
13(초복)	14	15	16	17
우유	우유	우유 / 채소스틱	우유	우유
쌀밥 삼계탕 멸치볶음 오이무침 김치	쌀밥 감자양파국 오삼불고기 양배추쌈 김치	참치채소덮밥 미역국 달걀찜 김치	쌀밥 콩가루배추국 너비아니구이 매실소스상추무침 김치	*저염데이* 송능 닭살양송이덮밥 바삭연근칩 김치
제철과일	볶음우동	과일우유화채	잼 샌드위치	제철과일
20	21	22	23	24
우유	우유	우유 / 과일	우유	우유
쌀밥 느타리버섯된장국 쭈꾸미콩나물찜 김구이 김치	쌀밥 감자양파국 콩치조림 도라지나물 김치	제육덮밥 애호박나물 김치 / 과일	쌀밥 근대된장국 탕수육 청경채나물 김치	쌀밥 실파장국 고등어레몬구이 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	소보로빵	찐옥수수	주먹밥	제철과일
27	28	29	30	31
우유	우유	우유 / 과일	우유	우유
쌀밥 어묵숙갓탕 카레맛닭볶음 치커리사과무침 김치	쌀밥 북어국 달걀찜 고구마순볶음 김치	카레라이스 메추리알조림 김치	쌀밥 바지락미역국 쭈꾸미채소볶음 열무된장무침 김치	제육덮밥 바지락무국 애호박나물 김치
제철과일	냉메밀국수	핫도그	과배기	제철과일

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.

※소중한 하순친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하순에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 8월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
<p>교사 집중휴가기간 입니다~~ 8월 3일 (월) ~ 8월 8일 (토)</p> <p>교사 집중휴가기간으로 <u>당직교사 1인</u> 근무하게 되오니 양해해 주시기 바랍니다.</p> <p>원운영 시간은 AM 8:00 ~ PM 6:00 당직교사 근무를 하는 관계로 (점심, 간식)도시락을 준비해서 보내주시면 감사하겠습니다.</p> <p>“ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 배려부탁드립니다.~~ ” 하솜원장을림</p>				
10	11	12	13	14
(오전간식) 우유	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴) 쌀밥 양배추당면국 오징어볶음 무생채 김치	돈까스 김밥 / 요구르트 하솜여름캠프	햄야채볶음밥 메추리알조림 맑은장국	쌀밥 감자국 너비아니구이 청경채나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
(오후간식) 제철과일	수박	카레떡볶이	크림스파게티	제철과일
17	18	19	20	21
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치	쌀밥 게살연두부국 불고기당면볶음 매실소스상추무침 김치	연어채소볶음밥 콩나물국 김치 / 요구르트	백미밥 오징어배추국 두부구이 알감자조림 김치	쌀밥 부추달걀국 돈육쪽찜 구이김 김치
제철과일	모닝빵	어묵롤	부추채소전	제철과일
24	25	26	27	28
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 건새우무국 찜닭 숙주나물무침 김치	쌀밥 순두부찌개 공치조림 감자채당근볶음 김치	새우튀김카레라이스 팽이된장국 김치 / 과일	쌀밥 황태달걀국 떡갈비파프리카볶음 도토리무침 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 연근조림 김치 (안전교육)
제철과일	컵케익	핫도그	냉메밀국수	제철과일
31				
우유				
쌀밥 배추버섯국 맛살달걀찜 숙주무침 김치				
제철과일				

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 하솜친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하솜에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 9월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
(오전간식, 🍷)	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴, 🍷)	쌀밥 무채 된장국 불고기당면볶음 고구마줄기볶음 김치	관자새우굴소뽕밥 양송이스프 양배추당근샐러드 김치	쌀밥 시래기된장국 고등어카레구이 참나물무침 김치	쌀밥 콩나물된장국 제육볶음 건파래무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식, 🍷)	떡볶이	찐옥수수	핫도그	제철과일
7	8	9	10	11
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 건홍합배추국 어묵파프리카볶음 콩나물무침 김치	쌀밥 버섯맑은국 오징어볶음 무나물 김치	달걀야채볶음밥 맑은장국 게살브로콜리볶음	쌀밥 수제비감자국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
제철과일	크림스파게티	잼샌드위치	물만두	제철과일
14	15	16	17	18
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 애호박맑은국 오리불고기 깻잎나물 김치	쌀밥 오징어배추국 달걀장조림 감자채당근볶음 김치	연어채소볶음밥 미역국 명엽채무침 김치	쌀밥 부추달걀국 돈육볶음 구이김 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 연근조림 김치
제철과일	모닝빵	찐고구마	부추채소전	제철과일
21	22	23	24	25
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 건새우무국 찜닭 숙주나물무침 김치	쌀밥 황태달걀국 떡갈비 도토리무침 김치	두부청경채덮밥 팽이된장국 스크램블에그 김치	백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 콩치감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	컵케익	찐감자	냉메밀국수	제철과일
28	29	30		
		우유		
		쌀밥 무국 어묵볶음 고사리나물 김치		
		주먹밥		

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.

※소중한 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 10월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
날짜 ⇒	“맑고 청명한 가을하늘을 보며 행복한 10월을 맞이해요~! ♥♥♥ 하숨은 끊임없는 사랑과 정성을 약속하겠습니다. 소중한 자녀를 행복하고 건강하게 키우는 하숨올림 ~ ♥♥♥		1	2
오전간식 ⇒			우유	우유
점심메뉴 ⇒ (행사,견학)			백미밥 팽이버섯두부국 콩치감자조림 오이도라지생채 김치	백미밥 콩나물국 돈육버섯불고기 고사리나물,김치 (안전교육)
오후간식 ⇒			카스테라	제철과일
5	6	7	8	9
우유	우유	우유	우유	한글날
백미밥 쇠고기미역국 브로콜리달걀찜 감자조림 김치	백미밥 애호박두부된장국 고등어무조림 시금치 김치	닭가슴살카레밥 맑은장국 김치, 과일	백미밥 시래기된장국 찜닭 청경채나물 김치	
제철과일	페스츄리	버섯스프+빵	잼샌드위치	하숨 휴원
12	13	14	15	16
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 배추된장국 옥수수계란말이 숙주나물 김치	김밥, 콩나물국 돈까스/소스 김치 *가을소풍&운동회* (체험견학활동)	콩나물비빔밥 맑은장국 두부양념조림 김치, 과일	백미밥 무채국 제육볶음 청포묵무침 김치	백미밥 맑은콩나물국 새송이떡갈비조림 천사채사과샐러드 김치 (안전교육)
제철과일	밤만주	채소전	떡잡채	제철과일
19	20	21	22	23
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 무국 멸치야콘드볶음 오이무침 김치	백미밥 아욱된장국 잡채 취나물무침 김치	오징어덮밥 미역국 시금치나물무침 김치,과일	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림 참나물 김치	백미밥 두부된장국 오징어채소볶음 얼갈이무침 김치 (안전교육)
제철과일	모닝빵	미니핫도그	크림스파게티	제철과일
26	27	28	29	30
우유	우유	우유	우유	우유
백미밥 미역국 맛살달걀말이 콩나물무침 김치	백미밥 콩비지찌개 오징어완자전 시금치나물 김치	양송이표고덮밥 감자다시마국 김구이 김치,과일	백미밥 조랭이떡미역국 어묵구마조림 얼갈이나물 김치	백미밥 닭살미역국 굴소스닭볶음 미역줄기무침,김치 #할로윈 데이 행사#
제철과일	찐고구마	약과	컵케익	제철과일

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.

※소중한 하숨친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하숨에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 11월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
(오전간식) 우유	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴) 쌀밥 미역국 돈육짜장소스볶음 토마토치즈샐러드 김치	쌀밥 어묵된장국 두부구이/양념장 시금치나물 김치	카레라이스 달걀살파국 김치/과일	쌀밥 콩나물국 삼치레몬구이 숙주나물 김치	쌀밥 느타리된장국 메추리알조림 콩나물무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식) 제철과일	핫도그	당근감자채전	모닝빵+딸기잼	제철과일
9	10	11	12	13
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 참치김치국 두부구이 느타리버섯볶음 김치	김밥. 콩나물국 돈까스/소스 김치 *교통박물관* (체험견학활동)	삼색비빔밥 맑은장국 달걀후라이	쌀밥 청국장 동태살전 청경채나물 깍두기	쌀밥 배추된장국 어묵감자조림 시금치나물 김치
제철과일	찐고구마	소보로빵	크림떡볶이	제철과일
16	17	18	19	20
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 순두부맑은탕 어묵볼조림 파프리카콘샐러드 김치	쌀밥 미역국 새송이새우간pong 연근조림 김치	닭살데리야끼덮밥 팽이장국 사과오이무침 김치	쌀밥 무채된장국 고등어구이 브로콜리볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 건파래볶음 #스페셜 데이 행사#
제철과일	잼샌드위치	꿀호떡	스파게티	제철과일
23	24	25	26	27
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 조랭이떡미역국 두부양념조림 시금치나물 김치	쌀밥 북어국 불고기당면야채볶음 콩나물무침 김치	잡채밥 맑은장국 잔멸치볶음 김치	쌀밥 콩나물국 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 맛살계란말이 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	찐감자	컵케익	주먹밥	제철과일
30				
우유				
쌀밥 북어채달걀국 참치김치볶음 팽이버추무침 김치				
제철과일				

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.

*소중한 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

식생활습관지도를 위한 2015년 12월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
(오전간식) 🍷	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴) 🍷	쌀밥 무채 된장국 불고기당면볶음 숙주나물 김치	해물짜장덮밥 부추달걀탕 군만두 김치	쌀밥 시래기된장국 고등어카레구이 호박나물 김치	쌀밥 콩나물된장국 제육볶음 건파래무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식) 🍷	호박죽	떡볶이	핫도그	제철과일
7	8	9	10	11
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 배추국 어묵불조림 콩나물무침 김치	쌀밥 버섯맑은국 오징어볶음 무나물 김치	야채볶음밥 생선커트렛 맑은장국	쌀밥 수제비감자국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
제철과일	고구마튀김	잼샌드위치	물만두	제철과일
14	15	16	17	18
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 애호박맑은국 맛살볶음 깻잎나물 김치	쌀밥 오징어배추국 달걀장조림 감자채당근볶음 김치	콩나물비빔밥 미역국 명엽채무침 김치	쌀밥 부추달걀국 삼치구이 무나물 김치	*산타잔치 뷔페음식~* 산타할아버지 오시는 날~~ 👑산타행사 😊
제철과일	야채튀김	모닝빵	부추채소전	제철과일
21	22	23	24	25
우유	우유	우유	우유	크리스마스
쌀밥 건새우무국 알장조림 숙주나물무침 김치	쌀밥 황태달걀국 제육볶음 콩나물무침 김치	마파두부덮밥 팽이된장국 치킨까스 김치	백미밥 감자양파국 오징어볶음 연근조림 김치	
제철과일	찐고구마	컵케익	케이크	
28	29	30	31	
우유	우유	교사 집중휴가기간 입니다~ 12월 30일 (수) ~ 1월 6일 (수) 교사 집중휴가기간으로 당직교사 1인 근무입니다. 원운영 시간은 AM 8:00 ~ PM 6:00 당직교사 1인근무로 시간연장반 친구들 부모님들께는 양해부탁드리겠습니다. “ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 부탁드립니다.~~ ” 하승원장을림		
쌀밥 두부탕 카레맛닭조림 시래기나물 김치	쌀밥 수제비아육국 달걀찜 느타리버섯볶음 김치			
제철과일	감자튀김			

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

- * 원의 사정에 따라 동일 식품군으로 대체 가능합니다. 예, 쇠고기볶음 → 돼지고기볶음
- * 영아의 경우 재료를 더 잘게 잘라 제공하시고, 맵지 않게 조리하여 제공해주시기 바랍니다. 예, 순두부찌개 → 맑은 순두부탕
- * 죽간식은 제철과일로 대체 가능합니다.

식생활습관지도를 위한 2016년 1월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
				1
				새해 복 많이 받으세요~ ‘설날’
4	5	6	7	8
동계 교사 집중휴가기간 알림~ 12월 30일 (수) ~ 1월 6일 (수) 교사 집중휴가기간으로 당직교사 1인 근무입니다. 원운영 시간은 AM 8:00 ~ PM 6:00 (30분 연장근무 가능함.) 당직교사 1인근무로 시간연장반 양해부탁드리겠습니다. “ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 부탁드립니다.~ ” 하소원장올림			우유	우유
			자장밥 맑은유부국 멸치볶음 김치	쌀밥 콩가루배추국 미트볼토마토조림 호박나물 김치
			떡볶이	제철과일
11	12	13	14	15
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 만둣국 어묵볶음 참나물무침 김치	쌀밥 복쌈국 두부양념조림 숙주나물무침 김치	닭살버섯덮밥 건새우무국 연근조림 김치	쌀밥 순두부국 훈제오리볶음 버섯나물 김치	쌀밥 미역국 돈육떡찜 고사리나물 김치
제철과일	감자튀김	모닝빵	토마토스파게티	제철과일
18	19	20	21	22
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 맑은무채국 떡갈비 청포묵무침 김치	쌀밥 시금치된장국 생선전 도라지나물 김치	오징어채소덮밥 맑은호박국 도토리묵무침 김치	백미밥 감자양파국 맛살계란찜 연근조림 김치	쌀밥 오징어배추국 장조림 감자채당근볶음 김치
제철과일	찐고구마	샌드위치	야채튀김	제철과일
25	26	27	28	29
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 두부탕 카레맛닭조림 시래기나물 김치	쌀밥 수제비아육국 두부구이 느타리버섯볶음 김치	카레라이스 미역국 완자조림 김치	쌀밥 시금치된장국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 애호박맑은국 맛살볶음 콩나물나물 김치
제철과일	삶은달걀	핫도그	수제비	제철과일

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

- * 원의 사정에 따라 동일 식품군으로 대체 가능합니다. 예) 쇠고기볶음 → 돼지고기볶음
- * 영아의 경우 재료를 더 잘게 잘라 제공하시고, 맵지 않게 조리하여 제공해주시기 바랍니다. 예) 순두부찌개 → 맑은 순두부탕
- * 죽간식은 제철과일로 대체 가능합니다.