

# 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)	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.