

# 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	찜옥수수	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.