

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 송농 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.