

# 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.