

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.