

식생활습관지도를 위한 2016년 1월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
				1
				새해 복 많이 받으세요~ ‘설날’
4	5	6	7	8
동계 교사 집중휴가기간 알림~ 12월 30일 (수) ~ 1월 6일 (수) 교사 집중휴가기간으로 당직교사 1인 근무입니다. 원운영 시간은 AM 8:00 ~ PM 6:00 (30분 연장근무 가능함.) 당직교사 1인근무로 시간연장반 양해부탁드리겠습니다. “ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 부탁드립니다.~ ” 하소원장올림			우유	우유
			자장밥 맑은유부국 멸치볶음 김치	쌀밥 콩가루배추국 미트볼토마토조림 호박나물 김치
			떡볶이	제철과일
11	12	13	14	15
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 만둣국 어묵볶음 참나물무침 김치	쌀밥 복쌈국 두부양념조림 숙주나물무침 김치	닭살버섯덮밥 건새우무국 연근조림 김치	쌀밥 순두부국 훈제오리볶음 버섯나물 김치	쌀밥 미역국 돈육떡찜 고사리나물 김치
제철과일	감자튀김	모닝빵	토마토스파게티	제철과일
18	19	20	21	22
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 맑은무채국 떡갈비 청포묵무침 김치	쌀밥 시금치된장국 생선전 도라지나물 김치	오징어채소덮밥 맑은호박국 도토리묵무침 김치	백미밥 감자양파국 맛살계란찜 연근조림 김치	쌀밥 오징어배추국 장조림 감자채당근볶음 김치
제철과일	찐고구마	샌드위치	야채튀김	제철과일
25	26	27	28	29
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 두부탕 카레맛닭조림 시래기나물 김치	쌀밥 수제비아육국 두부구이 느타리버섯볶음 김치	카레라이스 미역국 완자조림 김치	쌀밥 시금치된장국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 애호박맑은국 맛살볶음 콩나물나물 김치
제철과일	삶은달걀	핫도그	수제비	제철과일

원산지 : 쌀(국내산), 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 수산물(국내산, 수입산), 나물류(국내산, 수입산), 김치류(국내산)

- * 원의 사정에 따라 동일 식품군으로 대체 가능합니다. 예) 쇠고기볶음 → 돼지고기볶음
- * 영아의 경우 재료를 더 잘게 잘라 제공하시고, 맵지 않게 조리하여 제공해주시기 바랍니다. 예) 순두부찌개 → 맑은 순두부탕
- * 죽간식은 제철과일로 대체 가능합니다.