

# 식생활습관지도를 위한 2015년 8월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
<p><b>교사 집중휴가기간 입니다~~ 8월 3일 (월) ~ 8월 8일 (토)</b></p> <p>교사 집중휴가기간으로 <u>당직교사 1인</u> 근무하게 되오니 양해해 주시기 바랍니다.</p> <p>원운영 시간은 <b>AM 8:00 ~ PM 6:00</b> 당직교사 근무를 하는 관계로 (점심, 간식)도시락을 준비해서 보내주시면 감사하겠습니다.</p> <p><b>“ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 배려부탁드립니다.~~ ”</b> 하솜원장을림</p>				
10	11	12	13	14
(오전간식) 우유	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴) 쌀밥 양배추당면국 오징어볶음 무생채 김치	돈까스 김밥 / 요구르트 <b>하솜여름캠프</b>	햄야채볶음밥 메추리알조림 맑은장국	쌀밥 감자국 너비아니구이 청경채나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
(오후간식) 제철과일	수박	카레떡볶이	크림스파게티	제철과일
17	18	19	20	21
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치	쌀밥 게살연두부국 불고기당면볶음 매실소스상추무침 김치	연어채소볶음밥 콩나물국 김치 / 요구르트	백미밥 오징어배추국 두부구이 알감자조림 김치	쌀밥 부추달걀국 돈육꼭창 구이김 김치
제철과일	모닝빵	어묵롤	부추채소전	제철과일
24	25	26	27	28
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 건새우무국 찜닭 숙주나물무침 김치	쌀밥 순두부찌개 공치조림 감자채당근볶음 김치	새우튀김카레라이스 팽이된장국 김치 / 과일	쌀밥 황태달걀국 떡갈비파프리카볶음 도토리무침 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 연근조림 김치 (안전교육)
제철과일	컵케익	핫도그	냉메밀국수	제철과일
31				
우유				
쌀밥 배추버섯국 맛살달걀찜 숙주무침 김치				
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.

※토요일 종일친구들은 빈 도시락 통과 수저와 젓가락을 꼭 챙겨옵니다.

※소중한 하솜친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하솜에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.