

식생활습관지도를 위한 2015년 2월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|--|-------------------------------------|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 우유 | 우유 | 우유 | 우유 | 우유 |
| 쌀밥 맑은콩나물국 두부구이/ 양념장 숙주나물 김치 | 쌀밥 아욱된장국 불고기 시금치나물 김치 | 하이라이스 계란탕 물만두 김치 | 쌀밥 미역국 참치감자조림 콩나물무침 김치 (안전교육) | 쌀밥 바지락무국 어묵야채볶음 도라지사과무침 깍두기 (안전교육) |
| 감 | 크로와상 | 야채전 | 샌드위치 | 굴 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 우유 | 우유 | 우유 | 우유 | 우유 |
| 쌀밥 시래기된장국 오징어애호박볶음 우영조림 김치 | 쌀밥 순두부찌개 달걀소스카레구이 참나물무침 김치 | 비빔밥 맑은장국 스크램블에그 | 쌀밥 감자양파국 고기양배추볶음 파래무무침 김치 | 백미밥 콩가루배추국 햄야채볶음 숙주나물, 김치 재롱발표회 & 7세졸업식 |
| 모닝빵 | 단호박찜 | 채소떡볶이 | 삼색수제비 | 굴 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 우유 | 우유 | 설연휴 (하숨휴원) | | |
| 쌀밥 미역국 채소달걀찜 시금치나물 김치 | 쌀밥 떡국 잡채 오이무침 김치 | | | |
| 볶음우동 | 찜감자 | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 우유 | 우유 | 우유 | 우유 | 우유 |
| 쌀밥 호박된장국 새송이애호박조림 브로콜리양배추볶음 김치 | 쌀밥 바지락미역국 달걀장조림 콩나물무침 김치 | 쌀밥 유부된장국 잔멸치볶음 취나물무침 김치 | 쌀밥 청국장찌개 완자전 미역줄기볶음 김치 (안전교육) | 쌀밥 우거지된장국 오징어야채볶음 콩나물무침 김치 (안전교육) |
| 크림스파게티 | 찜고구마 | 참깨롤빵 | 소세지구이 | 소보로빵 |

2015년 2월13일(금) pm3시 하숨가족 여러분을 모두 초대 합니다.~

♡♡♡♡♡ 하숨재롱잔치& 졸업식 합니다 ~ 2월 13일(금)♡♡♡♡♡

#장소: 중원어린이도서관 3층 (금광2동소재)

발표시간 : pm3시 ~ 6시

평상시처럼 원에 등원하여 활동하다가

재롱발표회 장소로 이동합니다.

#학부모님들께서는 pm 3시 00분까지 관람석에 착석.

#졸업생 부모님 준비물 : 카메라, 꽃다발 (자세한 행사안내문은 별도 참고 바랍니다.)

♡♡♡♡♡

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 하숨친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하숨에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어

매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.

