식생활습관지도를 위한 2015년 3월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참 \mathbf{x})

2 3 4 5 6 .오전간식, ☞ 우유 우유 우유 우유	월	화	수	목 목	구 -
생발미역구 생발 배추된당구 구부구이(양념장 당기자) 기기	2	3	4	5	6
설립비약	(오전간식) 🖙 우유	우유	우유	우유	우유
제월과일 10	불고기볶음 김구이	배추된장국 두부구이 / 양념장 시금치나물	달걀실파국	감자다시마국 닭살굴소스볶음 오이무침	느타리된장국 꽁치조림 콩나물무침 깍두기
우유 우유 우유 우유 쌀밥 부대째개 양채달갈찜 양조로리 건대력볶음 김치 쌀밥 양이단장국 애호박채볶음 김치 날치알김치볶음밥 맑은장국 지킨셀러드 김치 쌀밥 당한박지지갈비찜 청경채나물 까두기 어목감자조림 미나리채소전 김치 계철과일 단호박찜 소보로빵 부추채소전 제철과일 16 17 18 19 20 우유 우유 우유 우유 우유 쌀밥 닭곰탕 연근조림 상감치 소점생밥 김치 살밥 망은장국 우유 살밥 망은장국 오이양파무침 김치 쌀밥 왕이된장국 소의라나물 김치 살밥 사라지라지 물고기 시금지나물 김치 지철과일 소파계티 제철과일 조생이택미여국 두부양염조림 시금지나물 김치 쌀밥 청국장찌개 투부양염조림 시금지나물 김치 나물비빔밥 행이된장국 스크램볼에그 멀치건과류볶음 일감자조림 리치 쌀감 우거지된장국 참지감자조림 리치 살밥 우거지된장국 리치 김치 사라진장국 리치감가조림 리치 김치 김치 제철과일 쩐고구마 컨케잌 잡채 제철과일 30 31 우유 우유 쌀밥 부어채일감국 삼차김치유음 행이부추무침 김치 쌀밥 수제비아목국 살리면 사라리라라부주무침 김치 조채 지철과일		감자튀김	간장비빔국수	모닝빵	제철과일
발밥 부대째 병이된장국 알장조림 기킨샐러드 기킨셀러드 기기젤파일 16 17 18 19 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	9	10	11	12	13
부대찌개 아채달감점 일상조립 당치알김치볶음밥 맑은장국 단호박재지갈비껌 어둑감자조립 미나리채소전 김치 제철과일 단호박점 소보로빵 부추채소전 제철과일 16 17 18 19 20 우유	우유	우유	우유	우유	우유
16 17 18 19 20 우유 우유 우유 우유 우유 우유 우유 발밥	부대찌개 야채달걀찜 건파래볶음	냉이된장국 알장조림 애호박채볶음	맑은장국	유부쑥갓국 단호박돼지갈비찜 청경채나물	건새우아욱국 어묵감자조림 미나리채소전
유유 우유 생밥 당심당 성근조림 산사채무침 김치 김치 모아타리 제철과일 고구마튀김 채소떡볶이 스파게티 제철과일 23 24 25 26 27 우유 부양염조림 시금치나물 감치 김치	제철과일	단호박찜	소보로빵	부추채소전	제철과일
쌀밥 당곰탕 언근조림 가지달갈볶음 사과오이무침 김치 김치 모자나물 기기를 가지달길볶음 사과오이무침 김치 김치 오이양파무침 김치 고치 지철과일 고구마튀김 채소떡볶이 스파게티 제철과일 23 24 25 26 27 우유	16	17	18	19	20
당금탕 연근조림 천시채무침 김치 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기	우유	우유	우유	우유	우유
23 24 25 26 27 우유 우유 우유 우유 우유 쌀밥 절밥 조랭이떡미역국 두부양염조림 시금치나물 김치 불고기 참나물무침 김치 스크램블에그 멸치건과류볶음 일감자조림 김치 (안전교육) 제청가오리 기취의 지청가 기취의 제철과일 쩐고구마 컵케잌 잡채 제철과일 용유 우유 쌀밥 북어채달갈국 참치김치볶음 맹이부추무침 김치 바타리부추무침 김치 대는타리부추무침 김치 김치 김치	닭곰탕 연근조림 천사채무침	오징어무국 가지달걀볶음 사과오이무침	맑은장국 오이양파무침	미역국 돈육두루치기 유채나물	시금치된장국 참치야채볶음 도토리묵야채무침김
우유 우유 우유 우유 우유 쌀밥 조랭이떡미역국 두부양염조림 시금치나물 김치 입치 불고기 참나물무침 김치 입기	제철과일	고구마튀김	채소떡볶이	스파게티	제철과일
쌀밥 조랭이떡미역국 두부양염조림 시금치나물 김치 쌀밥 청국장찌개 불고기 참나물무침 김치 나물비빔밥 팽이된장국 스크램블에그 멸치견과류볶음 김치 백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육) 제철과일 찐고구마 컵케잌 잡채 제철과일 30 31 우유 우유 쌀밥 북어채달걀국 참치김치볶음 팽이부추무침 김치 쌀밥 수제비아욱국 달걀찜 애느타리부추무침 김치 나물비빔밥 팽이보추무침 김치 백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 미역줄기볶음 입치 (안전교육)	23	24	25	26	27
절법 절법 청국장찌개 불고기 참나물무침 김치 김치 전체 제철과일 전고구마 컵케잌 잡채 제철과일 전유 우유 쌀밥 북어채달걀국 참치김치볶음 팽이부추무침 김치 의 기계	우유	우유	우유	우유	우유
30 31 우유 우유 쌀밥 쌀밥 북어채달걀국 수제비아욱국 참치김치볶음 달걀찜 팽이부추무침 애느타리부추무침 김치 김치	조랭이떡미역국 두부양염조림 시금치나물	청국장찌개 불고기 참나물무침	팽이된장국 스크램블에그 멸치견과류볶음	순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림	우거지된장국 참치감자조림 미역줄기볶음 김치
우유 쌀밥 쌀밥 북어채달걀국 수제비아욱국 참치김치볶음 달걀찜 팽이부추무침 애느타리부추무침 김치 김치	제철과일	찐고구마	컵케잌	잡채	제철과일
쌀밥 쌀밥 북어채달걀국 수제비아욱국 참치김치볶음 달걀찜 팽이부추무침 애느타리부추무침 김치 김치	30	31			
북어채달걀국수제비아욱국참치김치볶음달걀찜팽이부추무침애느타리부추무침김치김치	우유	<u> </u>			
제철과일 감자튀김	북어채달걀국 참치김치볶음 팽이부추무침	수제비아욱국 달걀찜 애느타리부추무침			
	제철과일	감자튀김			

원산지 : $\underline{w}_{(}$ 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.