

식생활습관지도를 위한 2015년 9월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
(오전간식, 🍷)	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴, 🍷)	쌀밥 무채 된장국 불고기당면볶음 고구마줄기볶음 김치	관자새우굴소떡밥 양송이스프 양배추당근샐러드 김치	쌀밥 시래기된장국 고등어카레구이 참나물무침 김치	쌀밥 콩나물된장국 제육볶음 건파래무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식, 🍷)	떡볶이	찐옥수수	핫도그	제철과일
7	8	9	10	11
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 건홍합배추국 어묵파프리카볶음 콩나물무침 김치	쌀밥 버섯맑은국 오징어볶음 무나물 김치	달걀야채볶음밥 맑은장국 게살브로콜리볶음	쌀밥 수제비감자국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
제철과일	크림스파게티	잼샌드위치	물만두	제철과일
14	15	16	17	18
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 애호박맑은국 오리불고기 깻잎나물 김치	쌀밥 오징어배추국 달걀장조림 감자채당근볶음 김치	연어채소볶음밥 미역국 명엽채무침 김치	쌀밥 부추달걀국 돈육볶음 구이김 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 연근조림 김치
제철과일	모닝빵	찐고구마	부추채소전	제철과일
21	22	23	24	25
우유	우유	우유, 야채스틱	우유	우유
쌀밥 건새우무국 찜닭 숙주나물무침 김치	쌀밥 황태달걀국 떡갈비 도토리무침 김치	두부청경채덮밥 팽이된장국 스크램블에그 김치	백미밥 순두부찌개 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 콩치감자조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	컵케익	찐감자	냉메밀국수	제철과일
28	29	30		
		우유		
		쌀밥 무국 어묵볶음 고사리나물 김치		
		주먹밥		

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 하소친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하소에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.