

# 식생활습관지도를 위한 2015년 12월 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 숙주나물 김치	해물짜장덮밥 부추달걀탕 군만두 김치	쌀밥 시래기된장국 고등어카레구이 호박나물 김치	쌀밥 콩나물된장국 제육볶음 건파래무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식) 🍷	호박죽	떡볶이	핫도그	제철과일
7	8	9	10	11
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 배추국 어묵불조림 콩나물무침 김치	쌀밥 버섯맑은국 오징어볶음 무나물 김치	야채볶음밥 생선커트렛 맑은장국	쌀밥 수제비감자국 참치전 버섯나물 깍두기	쌀밥 맑은무채국 돼지고기숙주볶음 청포묵무침 김치
제철과일	고구마튀김	잼샌드위치	물만두	제철과일
14	15	16	17	18
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 애호박맑은국 맛살볶음 깻잎나물 김치	쌀밥 오징어배추국 달걀장조림 감자채당근볶음 김치	콩나물비빔밥 미역국 명엽채무침 김치	쌀밥 부추달걀국 삼치구이 무나물 김치	*산타잔치 뷔페음식~* 산타할아버지 오시는 날~~ 👑산타행사 😊
제철과일	야채튀김	모닝빵	부추채소전	제철과일
21	22	23	24	25
우유	우유	우유	우유	크리스마스
쌀밥 건새우무국 알장조림 숙주나물무침 김치	쌀밥 황태달걀국 제육볶음 콩나물무침 김치	마파두부덮밥 팽이된장국 치킨까스 김치	백미밥 감자양파국 오징어볶음 연근조림 김치	
제철과일	찐고구마	컵케익	케이크	
28	29	30	31	
우유	우유	교사 집중휴가기간 입니다~ 12월 30일 (수) ~ 1월 6일 (수) 교사 집중휴가기간으로 당직교사 1인 근무입니다. 원운영 시간은 AM 8:00 ~ PM 6:00 당직교사 1인근무로 시간연장반 친구들 부모님들께는 양해부탁드리겠습니다. “ 담임선생님이 맘 편히 휴식할 수 있도록 부탁드립니다.~~ ” 하숨원장을림		
쌀밥 두부탕 카레맛닭조림 시래기나물 김치	쌀밥 수제비아육국 달걀찜 느타리버섯볶음 김치			
제철과일	감자튀김			

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.