

# 식생활습관지도를 위한 2015년 11월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
(오전간식) 우유	우유	우유	우유	우유
(점심메뉴) 쌀밥 미역국 돈육짜장소스볶음 토마토치즈샐러드 김치	쌀밥 어묵된장국 두부구이/양념장 시금치나물 김치	카레라이스 달걀살파국 김치/과일	쌀밥 콩나물국 삼치레몬구이 숙주나물 김치	쌀밥 느타리된장국 메추리알조림 콩나물무침 깍두기 (안전교육)
(오후간식) 제철과일	핫도그	당근감자채전	모닝빵+딸기잼	제철과일
9	10	11	12	13
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 참치김치국 두부구이 느타리버섯볶음 김치	김밥. 콩나물국 돈까스/소스 김치 *교통박물관* (체험견학활동)	삼색비빔밥 맑은장국 달걀후라이	쌀밥 청국장 동태살전 청경채나물 깍두기	쌀밥 배추된장국 어묵감자조림 시금치나물 김치
제철과일	찐고구마	소보로빵	크림떡볶이	제철과일
16	17	18	19	20
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 순두부맑은탕 어묵볼조림 파프리카콘샐러드 김치	쌀밥 미역국 새송이새우간pong 연근조림 김치	닭살데리야끼덮밥 팽이장국 사과오이무침 김치	쌀밥 무채된장국 고등어구이 브로콜리볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 참치야채볶음 건파래볶음 #스페셜 데이 행사#
제철과일	잼샌드위치	꿀호떡	스파게티	제철과일
23	24	25	26	27
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 조랭이떡미역국 두부양념조림 시금치나물 김치	쌀밥 북어국 불고기당면야채볶음 콩나물무침 김치	잡채밥 맑은장국 잔멸치볶음 김치	쌀밥 콩나물국 햄야채볶음 알감자조림 김치	쌀밥 우거지된장국 맛살계란말이 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	찐감자	컵케익	주먹밥	제철과일
30				
우유				
쌀밥 북어채달걀국 참치김치볶음 팽이버추무침 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.

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