

# 식생활습관지도를 위한 2015년 5월 식단표

성남시 보육정보센터 (성남시 어린이집 영양사 공동작업 참조)

월	화	수	목	금
				1
하솜 가족분 모두 건강하고 행복한 5월을 시작하기로 해요~ ~				<b>노동절</b> (1일~토요일까지 하솜휴원입니다. 양해해 주셔서 감사합니다.)
4	5	6	7	8
우유	<b>어린이날</b> (하솜휴원)	우유	우유	우유
<b>어린이날 잔치</b> 쌀밥.콩나물국 꼬마돈까스 김구이 김치.과일		삼색나물채비빔밥 복어채국 스크램블에그 김치	쌀밥 부추두부맑은장국 불고기야채볶음 실곤약무침 김치	<b>어버이날</b> 쌀밥.아욱된장국 마파두부 애호박채볶음 김치 (안전교육)
제철과일 / 도너츠		버터감자구이	궁중떡볶이	제철과일
11	12	13	14	15
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 배추된장국 맛살야채조림 느타리버섯볶음 김치	쌀밥 실파팽이장국 꼬마돈까스 김구이 김치 (비트파티체험견학일)	하이라이스 유부장국 김치 / 과일	쌀밥 연두부탕 오징어떡볶음 고사리나물 김치	<b>스승의 날</b> 쌀밥.얼갈이된장국 콩치김치조림 콩나물무침 김구이
부추전	제철과일	우동	잡곡빵	제철과일
18	19	20	21	22
우유	우유	우유	우유	우유
쌀밥 두부된장국 버섯당면불고기 숙주나물무침 김치	쌀밥 근대된장국 야채계란찜 청경채나물 김치	카레라이스 계란부추국 김치 / 만두	쌀밥 버섯된장국 햄야채볶음 콩나물무침 김치	쌀밥 맑은감자국 메추리알조림 미역줄기볶음 김치 (안전교육)
제철과일	소세지구이	소보로빵	크림스파게티	제철과일
25	26	27	28	29
<b>석가탄신일</b> (하솜휴원)	우유	우유	우유	우유
	쌀밥 시금치된장국 불고기 양배추쌈 / 씬장 김치	게살야채볶음밥 순두부맑은국 김치	쌀밥 미역국 어묵야채볶음 시금치나물무침 김치	쌀밥 콩나물국 닭가슴살조림 우영조림 김치
	제철과일	단호박찜	맛탕	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 하솜친구들의 건강한 성장발육을 위하여 하솜에서는 직접 조리를 하며 점심시간에 맞추어 매일 신선하고 영양가 있는 식단을 제공하고 있습니다.