



# 건강하고 맛있는 2월 식단표

담당 원장

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
점심	<b>[생일축하반상]</b> 차조밥 소고기미역국5,18 오색잡채5,16 숙주나물5 배추김치9 우유2	<b>[다채롭데이]</b> 보리밥 맑은순두부국5 해물완자전1,5,6,18 김자반참깨무침5 깍두기9 레드향 장요구르트2	현미밥 감자양파국5,6 안동찜닭5,15 애호박나물5,6 배추김치9 우유2	기장밥 조갯살시금치된장국5,6,18 훈제오리양파볶음5 콩나물무침5,6 깍두기9 요플레2	돼지고기하이라이스5,6,10 팽이버섯맑은국5,6 탕수육/소스5,6 배추김치9 배 우유2
방과후 간식	찐고구마	꿀설기	어묵간장떡볶이	닭다리살후라이드치킨	썩갓우동
열량/단백질/칼슘/철	466/15.27/301.80/6.56	474/18.32/206.32/2.89	451/24.91/252.75/6.21	471/18.01/131.74/2.63	465/15.48/245.94/2.74
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
점심	차조밥 두부된장국5 제육볶음5,10 무나물5,6 배추김치9 우유2	보리밥 김치콩나물국5 고등어튀김5,10 오이무침5,6 깍두기9 바나나 장요구르트2	<b>[다채롭데이]</b> 현미밥 만두국1,5,6,10 두부구이/양념장5,6 양상추사과샐러드 배추김치9 우유2	기장밥 복어계란국1,5 소불고기5,6,16 시금치나물 깍두기9 마이픽2	소고기야채볶음밥5,6,16 유부된장국5,6 떡갈비구이 배추김치9 포도 우유2
방과후 간식	야채죽	오색송편	고구마튀김	찐계란	까르보나라떡볶이
열량/단백질/칼슘/철	414/19.13/286.18/3.47	464/19.32/183.94/1.84	433/16.64/309.66/2.98	420/18.65/106.23/2.73	466/20.32/309.39/3.92
날짜	2/16~2/18 설날			19일(목)	20일(금)
점심				기장밥 맑은동태탕 너비아니구이5,6,10 어묵당근볶음5,6 배추김치9 요플레2	고구마카레라이스5 맑은콩나물국5 돈까스/소스5,6,10,16 배추김치9 사과 우유2
방과후 간식				물만두	크림컬컷감자튀김
열량/단백질/칼슘/철				462/19.31/198.18/1.99	471/18.46/260.59/2.77
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	2/26~2/27 봄방학	
점심	차조밥 단배추씨락국5 오리불고기5 김구이 배추김치9 우유2	보리밥 참치김치찌개5 돈육파불고기1,5,10 미역줄기볶음5 배추김치9 감굴 장요구르트2	현미밥 미역국5,18 곤약메추리알장조림1,5 진미채간장조림5 배추김치9 우유2		
방과후간식	김가루죽먹밥	절편	어묵탕		
열량/단백질/칼슘/철	441/17.09/271.84/2.21	462/21.91/204.51/2.01	419/19.78/277.71/3.58		

\* 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	
	밥	죽						
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발물질 표기	배추김치		콩		수산물			
	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다랑어)	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	월양산	페루산
알레르기 유발물질 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 *야행산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. *알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.							