



# 건강하고 맛있는 1월 식단표

담당 원장

날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
점심	차조밥 물만둣국1,5,6,10 제육볶음5,10 무나물5,6 깍두기9 우유2	<b>[생일축하합상]</b> 보리밥 소고기미역국5,6,16 오색잡채5,16 숙주나물5,9 감귤 배추김치9 장요구르트2	<b>[다채롭데이]</b> 현미밥 유부된장국5 순살고등어구이5,10 진미채볶음5 깍두기9 우유2	기장밥 육개장5 떡갈비구이5,10,16 애호박나물5,6 배추김치9 요플레2	달걀채소볶음밥1,5 씨락된장국5 탕수육/소스5,6 사과 깍두기9 우유2
방과후 간식	찐계란	초코설기	베이컨간장떡볶이	마늘빵	미니우동
열량/단백질/칼슘/철	452/20.97/301.89/3.67	467/13.42/227.50/6.46	480/24.55/277.41/2.15	459/15.37/155.20/2.12	445/15.66/247.03/2.30
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
점심	차조밥 곤약어묵국5,9 오리불고기5 미역줄기볶음5,9 깍두기9 우유2	보리밥 황태대파국5,6 두부구이/양념장1,5,6 봄동나물5,6 바나나 배추김치9 장요구르트2	현미밥 부대찌개5,10 돈육파불고기1,5,10 브로콜리참깨나물5 깍두기9 우유2	<b>[다채롭데이]</b> 기장밥 김치콩나물국5 부추계란말이1,5 견파래자반5 배추김치9 마이픽2	참치마요덮밥5,16 감자양파국5 생선까스/소스1,5,6 포도 깍두기9 우유2
방과후 간식	소고기야채죽	바람떡	고구마튀김	옥수수전	허니버터감자튀김
열량/단백질/칼슘/철	465/18.95/278.81/2.32	411/16.35/233.47/2.48	434/22.84/322.55/3.98	438/18.50/177.64/3.60	438/18.71/252.23/1.66
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
점심	차조밥 감자수제비국5,6 돈육사태조림5,10 콩나물무침5 깍두기9 우유2	보리밥 순두부백탕5 훈제오리볶음5 연근조림5,6 배 배추김치9 장요구르트2	현미밥 팽이버섯된장국5 안동찜닭5,15 김구이 깍두기9 우유2	기장밥 콩나물국5 곤약메추리알장조림1,5 햄감자볶음 배추김치9 요플레2	짜장덮밥5,10,16 맑은계란국1,5 만두튀김1,2,5,6 감귤 깍두기9 우유2
방과후 간식	토마토스파게티	방울종편	후라이드치킨	감자샐러드모닝빵	떡강정
열량/단백질/칼슘/철	455/22.16/267.87/2.10	469/17.15/161.28/2.75	456/26.52/327.19/6.79	449/16.03/175.76/3.55	452/17.83/266.87/2.41
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
점심	차조밥 소고기떡국5 햄야채조림5,10 청경채나물5,18 깍두기9 우유2	보리밥 두부된장국5 닭다리살데리야끼구이5,6,15 멸치볶음5 사과 배추김치9 장요구르트2	현미밥 미역국5,18 등심돈까스/소스5,6,10,16 오이무침 깍두기9 우유2	기장밥 참치김치찌개5 오삼불고기5,10,17 유채나물무침5,6 배추김치9 마이픽2	소고기콩나물밥5,16 맑은무채국5 너비아니구이5,6,10 바나나 깍두기9 우유2
방과후간식	김멸치주먹밥	꿀송편	치즈스틱	야채닭죽	떡어묵탕
열량/단백질/칼슘/철	455/19.93/278.35/2.14	460/21.20/194.76/2.22	436/16.77/250.66/1.98	441/23.17/164.49/3.75	446/20.13/304.37/2.35

\* 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	원양산	페루산
알레르기 유발물질 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 *야황산류는 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.							