건강하고 맛있는 4월 식단표

담당	원장

날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
점심		[다채롭데이] 차조밥 콩나물무채국5 야채달걀말이1 멸치땅콩볶음4 배추김치 토마토 장요구르트2	현미밥 돼지고기김치찌개10 비엔나피망볶음10 감자조림5 깍두기 우유2	기장밥 소고기미역국5,16 궁중잡채5,10 우엉연근조림5 배추김치 요플레2	햄참치볶음밥1,10 단배추된장국5 탕수육/소스6,10 깍두기 후르츠칵테일 우유2
방과후 간식		꿀송편	마늘빵	로제떡볶이	물만두
열량/단백질/칼슘/철		432/15/259.4/2.26	436/18.7/264.3/2.16	455/14.4/166.2/2.3	450/18.3/263.5/2.53
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
점심	기장밥 육개장16 두부조림5 애호박나물5 깍두기 우유2	차조밥 곤약어묵국5 참치야채전6 숙주나물5 바나나 배추김치 장요구르트2	현미밥 게살연두부탕1,5,8 돼지불고기5,10 건파래자반 깍두기 우유2	보리밥 순두부버섯국1,9 뼈없는닭갈비5,15 모듬야채겉절이5 깍두기 마이픽2	카레라이스10 맑은계란국1,5 떡갈비10 토마토 배추김치 우유2
방과후 간식	씨리얼/우유	오색송편	후라이드치킨	딸기파운드케익	토마토파스타
열량/단백질/칼슘/철	413/14.8/278.5/2.52	476/16.6/281.5/7.47	480/22.7/338.9/3.37	467/25.1/159.8/6.44	471/20/305.6/3.69
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
점심	기장밥 콩나물국5 안동찜닭5,15 시금치된장무침5 깍두기 우유2	차조밥 유부맑은국5 두루치기5,10 굴소스청경채볶음5 배추김치 포도 장요구르트2	현미밥 감자양파국1,5 돼지고기채소볶음5,10 우엉연근조림5 깍두기 우유2	보리밥 팽이버섯달걀국1,5 훈제오리무침5 파스타샐러드6,12 깍두기 요플레2	참치야채마요덮밥1,2,5 유부된장국5 등심돈까스/소스6,10 배 깍두기 우유2
방과후 간식	조랭이떡볶이	절편	떡강정	햄치즈샌드위치	모듬주먹밥
열량/단백질/칼슘/철	460/26.1/277.9/6.54	434/17.4/231.1/3.71	459/19.8/285.6/3.75	454/17.6/198.1/2.5	465/21/258/2.19
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
점심	기장밥 감자수제비국1,6 닭살채소볶음5,15 미나리숙주나물5 깍두기 우유2	차조밥 아욱된장국5 돼지고기당면볶음5,10 오이무침5 오렌지 배추김치 장요구르트2	현미밥 콩가루배춧국5 햄야채볶음5,10 사과부추무침5 깍두기 우유2	보리밥 순두부콩나물국5 사태조림5,10 비름나물5 배추김치 마이픽2	오색비빔밥5,16 두부미역장국5 해물완자전1,6 바나나 깍두기 우유2
방과후 간식	웨지감자튀김	방울증편	로제파스타	크랜베리아몬드케익	짜장떡볶이
열량/단백질/칼슘/철	477/27.7/255.9/2.64	472/18.5/131.5/5.28	425/19.2/251.9/2.22	419/20.7/179.7/2.25	457/20.4/307.3/2.2
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)		
점심	기장밥 애호박된장국5 목살두루치기5,10 무생채나물5 배추김치 우유2	차조밥 순두부계란탕1,5 스팸야채볶음5,10 우엉땅콩조림5 포도 배추김치 장요구르트2	[다채롭데이] 현미밥 팽이버섯맑은국1,5 고등어구이7 숙주나물 깍두기 우유2		
방과후 간식	김멸치주먹밥	꿀백설기	한입꼬마핫도그		
열량/단백질/칼슘/철	435/20.8/336.5/4	473/21.6/136.1/4.12	475/21.8/307.7/5.87		

※ 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀
	밥	죽					
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 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.