



건강하고 맛있는 3월 식단표



답답
모 오

위원장

날짜	3일(월) 대체공휴일	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
점심		기장밥 맑은호박국5 해물완자전1,6,10 마카로니샐러드5 오렌지 배추김치9 장요구르트2	차조밥 단배추된장국5,6 닭다리살데리야까구이5,15 치커리사과무침5 깍두기9 우유2	[다채롭데이] 보리밥 참치김치찌개5 부추계란말이1,5 돌김구이5 배추김치9 요플레2	카레덮밥5,10 맑은게란국1,5 만두튀김/칠리소스5,6,10 깍두기9 후르츠샐러드 우유2
방과후 간식		꿀백설기6	궁중떡볶이	유자청파운드케익	김멸치주먹밥5,6
에너지/단백질		479/14.5/191.9/1.7	472/19.5/273.2/1.95	435/17.5/186.9/2.79	479/17.2/271.6/2.11
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
점심	[다채롭데이] 현미밥 팽이버섯국5,6 순살고등어구이5,6,15 무생채 깍두기9 우유2	[생일축하밥상] 기장밥 소고기미역국5,6,16 궁중잡채5,6 감자채볶음5 배추김치9 /사과 장요구르트2	차조밥 배추된장국5,6 돈육간장불고기5,6,10 브로콜리참깨나물5 깍두기9 우유2	보리밥 맑은콩나물국5 햄파프리카조림5,10 진미채간장볶음5 배추김치9 마이픽2	참치야채마요덮밥5,6,1,2 가쓰오장국5,6 치킨너겟1,5,6,15/소스 배 깍두기9 우유2
방과후 간식	찐고구마1	방울종편	후라이드치킨	마늘빵	까르보나라스파게티
에너지/단백질	456/20.5/266.6/2.18	486/12.06/216.96/2.37	437/19.55/300.3/3.5	466/18.9/107.4/1.3	468/20.8/252.1/1.72
날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
점심	현미밥 물만둣국5,10 간장야채찜닭5,15 단배추나물5 깍두기9 우유2	기장밥 순두부계란탕1,5 스펀야채볶음1,2,6 우영근조림5/오렌지 배추김치9 장요구르트2	차조밥 육개장5,18 돼지고기청경채볶음5,16 오이생채5 깍두기9 우유2	보리밥 유부된장국5,6 순살삼치구이1,2 사각어묵야채볶음5,7 배추김치9 요플레2	소고기콩나물밥5,16 미역두부장국5 미니돈까스/소스1,6,10 깍두기9 바나나 우유2
방과후 간식	참치야채주먹밥5,6	절편	고구마맛탕	초코칩파운드케익	짜장떡볶이
에너지/단백질	465/23.9/288.6/2.46	477/145/187.8/1.76	455/18.5/276.2/3.31	415/19.29/145.35/1.17	478/25.2/319.6/4.14
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
점심	현미밥 호박새우전국5,9 제육볶음5,10 시금치나물5 깍두기9 우유2	기장밥 감자수제비국5,17 돈육파물고기1,5,10 버섯굴소스볶음5 배추김치9 포도 장요구르트2	차조밥 맑은달콤탕5,17 너비아니구이5,15 호박나물5 깍두기9 우유2	보리밥 오징어무국5 미트볼조림5,6,10,16 애스타리버섯볶음5 배추김치9 마이픽2	짜장덮밥5,10 잔파계란국1,5 탕수육5,6/소스 깍두기5 오렌지 우유2
방과후 간식	토마토스파게티5,6,16	꿀송편6	허니버터감자튀김	떡강정	모듬어묵탕2
에너지/단백질	434/18.51/340.8/3.9	442/19.27/112.65/5.42	481/22.4/226.8/3.63	479/18.3/104.9/2.42	484/17.98/285.23/2.5
날짜	31일(월)	 			
점심	현미밥 콩나물국5 돼지고기두루치기5,6,10 미역줄기나물5,6 깍두기9 우유2				
방과후 간식	찐계란5,6				
에너지/단백질	428/19.6/321.9/3.57				

※ 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
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 *야황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다. *알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제품 시 주의해 주시기를 바랍니다.						