

	건강하고 맛있는 5월 식단표	담당	원장

날짜				1일(목) 운동회 대체휴일	2일(금)
점심					김밥1,5,6,10 모듬어묵탕5 짜장떡볶이5,6,10 바나나 배추김치 우유2
방과후 간식					토마토스파게티
열량/단백질/칼슘/철					477/200.9/310.7/3.31
날짜	5일(어린이날,부처님오신날)	6일(화) 대체 공휴일	7일(수)	8일(목)	9일(금)
점심	부처님 오신날 		현미밥 들깨무채국5 제육볶음5,10 크래미숙주나물5,8,9 깍두기 우유2	기장밥 육개장5,16 연두부찜/양념장5 소세지피망볶음5,10 배추김치 마이팍2	베이컨김치볶음밥5,10 유부말은국5 팟콘치킨6,15 오렌지 깍두기 우유2
방과후 간식			궁중떡볶이	단호박케익	야채볶음우동
열량/단백질/칼슘/철			476/21.1/375.1/7.96	478/20.3/138.6/3.29	461/21.1/274.6/1.8
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
점심	차조밥 조갯살맑은국5,18 훈제오리부추볶음5 멸치볶음5 깍두기 우유2	[생일축하밥상] 보리밥 소고기미역국5,16 궁중잡채5,6,10 콩나물무침5 배 배추김치 장요구르트2	현미밥 콩나물국5 떡갈비구이6,10 단배추나물5 깍두기 우유2	기장밥 두부된장국5 햄야채볶음5,10 청경채새송이볶음5 배추김치 요플레2	고구마카레라이스6,10 가쓰오장국5 만두튀김/칠리소스6,10 사과 깍두기 우유2
방과후 간식	찐계란	오색송편	고구마튀김	크림스파게티	떡강정
열량/단백질/칼슘/철	480/22.2/319.4/2.87	415/14.1/75.1/3.86	476/17.8/268.3/1.9	424/18/121.1/2.31	459/16.5/270/2.82
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
점심	차조밥 아욱된장국5 야채소불고기5,16 비타민오렌지무침5 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 표고버섯계란국1,5 두부양념조림5 김자반 오렌지 배추김치 장요구르트2	현미밥 곤약어묵국5 야채오리불고기5 오이무침5 깍두기 우유2	기장밥 떡국1,5,6,16 메추리알장조림1,5,10 무생채나물5 배추김치 마이팍2	짜장덮밥5,10 맑은계란국1,5 돈까스/소스1,5,6,10 후르츠컵테일11 깍두기 우유2
방과후 간식	크림스프/식빵러스크	방울중편	후라이드치킨	짜장떡볶이	김멸치주먹밥
열량/단백질/칼슘/철	393/16.3/271.1/2.26	472/17.9/143/5.29	455/19/293.2/2.58	475/18.2/118.4/1.8	470/18.6/265/2.42
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
점심	차조밥 만둣국1,5,6,10 해물완자전1,6,17 김구이 깍두기 우유2	보리밥 건새우시금치국5,9 닭다리데리야끼구이5,15 청포묵김가루무침5 바나나 배추김치 장요구르트2	[다채롭데이] 현미밥 애호박된장국5 부추계란말이1 진미채간장조림5,17 깍두기 우유2	기장밥 순두부계란탕1,5 미니돈까스/소스1,5,6,10 콩나물무침5 배추김치 요플레2	참치야채마요덮밥1,5,7 무우채국5 너비아니구이6,10 방울토마토 깍두기 우유2
방과후 간식	찐고구마	꿀송편	마늘빵	감자튀김	어묵탕
열량/단백질/칼슘/철	475/19.9/300.4/2.28	479/23.8/70.3/4.42	479/23.9/326.3/2.99	477/19.8/178/2.38	473/22.1/293.8/1.88

※ 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 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *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.						