



## 건강하고 맛있는 12월 식단표

담당 원장

날짜	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
점심	차조밥 황태대팻국5,6 두부구이/양념장 시금치나물5,6 깍두기9 우유2	[생일축하밥상] 보리밥 조갯살미역국5,6 우육파채불고기5,6,16 숙주나물5 굴 배추김치9 장요구르트2	[다채롭데이] 현미밥 참치김치찌개5,9 부추계란말이1,5 건파래자반5 깍두기9 우유2	기장밥 무채두부된장국5,6 고등어구이5,6,7 맛살오이생채5 배추김치9 요플레2	소고기야채볶음밥5,6,16 근대된장국5 생선까스/소스1,5,6 사과 깍두기9 우유2
방과후 간식	불고기간장떡볶이	꿀송편	양념치킨	찐계란	미니우동
열량/단백질/칼슘/철	407/18.8/319.5/2.94	464/15.95/224.63/6.67	477/23.70/353.57/4.60	455/19.92/161.22/2.00	479/15.97/290.04/2.12
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
점심	차조밥 모둠어묵국5,6 떡갈비구이5,6,10 애호박볶음5 깍두기9 우유2	보리밥 순두부부탕5 간장찜닭5,6,15 우엉조림5,6 바나나 배추김치9 장요구르트2	현미밥 맑은동태탕 오리불고기5 김구이 깍두기9 우유2	[김장하는날] 기장밥 씨락된장국5,6 돼지수육5,6,10 상추/쌈장 배추김치9 마이픽2	짜장덮밥5,6 맑은계란국1 탕수육/소스5,6,10 포도 깍두기9 우유2
방과후 간식	소고기야채죽	꿀설기	크림스파게티	물만두	허니버터감자튀김
열량/단백질/칼슘/철	477/18.07/245.74/1.66	469/24.74/181.96/2.07	479/22.88/350.57/3.11	476/30.79/201.70/7.08	461/18.21/259.39/2.98
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
점심	차조밥 청경채된장국5,6 훈제오리볶음 진미채무침1,2,5,6,17 깍두기9 우유2	보리밥 맑은닭곰탕 햄야채볶음 콩나물무침5 배 배추김치9 장요구르트2	현미밥 맑은무채국 닭다리살데리야끼구이 브로콜리참깨무침1,5 깍두기9 우유2	[다채롭데이] 기장밥 두부된장국5,6 메추리알고양장조림1, 5,6 어묵야채볶음5 배추김치9 요플레2	브로콜리카레덮밥1,5,1 O 콩나물국5 치킨떡강정1,2,5,6,12 ,15 굴 깍두기9 우유2
방과후 간식	고구마튀김	절편	호박죽	햄치즈모닝빵	김멸치주먹밥
열량/단백질/칼슘/철	471/21.44/260.36/2.41	410/21.25/155.02/3.91	472/24.28/320.38/2.60	409/15.07/172.99/3.53	478/18.54/274.52/2.39
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	크리스마스	겨울방학
점심	차조밥 들깨무채국5,6 너비아니구이5,6,10 감자조림5,6 깍두기9 우유2	보리밥 소고기미역국5,6,16 스크램블에그1,5 세발나물무침5,6 바나나 배추김치9 장요구르트2	토마토스파게티5,6,12 옥수수스프 돈까스/소스1,5,6,10 양배추콘샐러드 깍두기9 우유2		
방과후 간식	떡어묵탕	오색송편	단호박파운드케잌		
열량/단백질/칼슘/철	470/16.81/256.72/1.84	424/15.82/229.07/2.66	477/17.32/245.80/2.87		

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