



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 토마토스파게티 477/20.9/310.7/3.31
방과후 간식 열량/단백질/칼슘/철				
날짜	5일(어린이날, 부처님오신날)	6일(화) 대체 공휴일	7일(수)	8일(목)
점심	부처님 오신날 		현미밥 들깨무채국5 제육볶음5,10 크래미숙주나물5,8,9 깍두기 우유2	기장밥 육개장5,16 연두부찜/양념장5 소세지파밍볶음5,10 배추김치 마이Pic2
방과후 간식 열량/단백질/칼슘/철			궁중떡볶이 476/21.1/375.1/7.96	단호박케익 478/20.3/138.6/3.29
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)
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
방과후 간식	찐계란	오색송편	고구마튀김	크림스파게티
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
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)
점심	차조밥 아욱된장국5 야채소불고기5,16 비타민오렌지무침5 깍두기 우유2	[다채롭데이] 보리밥 포고버섯계란국1,5 두부양념조림5 김자반 오렌지 배추김치 장요구르트2	현미밥 곤약어묵국5 야채오리불고기5 오이무침5 깍두기 우유2	기장밥 떡국1,5,6,16 메추리알장조림1,5,10 무생채나물5 배추김치 마이Pic2
방과후 간식	크림스프/식빵러스크	방울증편	후라이드치킨	짜장떡볶이
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
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)
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
방과후 간식	찐고구마	꼴송편	마늘빵	감자튀김
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

* 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	
	밥	죽						
	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	
	배추김치		콩		수산물			
알레르기 유발물질 표기	배추	고춧가루	두부류	콩	오징어	멸치	참치(다량어)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑲조개류 (굴, 전복, 흉합 포함) ⑯잣	*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.					