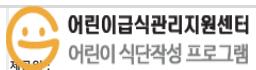


[석식 식단(집단급식소)]

## 2020년 02월 식단표



만 3~5세 유아 식단

구분		1 [토]						
저녁		백미밥 배추된장국 ⑤ ⑥ 고구마쇠고기조림 ⑤ ⑥ ⑯ 에호박볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤						
열량(kcal)/단백질(g)		323/13						
구분	2 [일]	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]	
저녁	차조밥 순두부찌개 ① ⑤ 만두탕수 ⑤ ⑥ ⑯ 냉이나물 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤	백미밥 부추재첩국 쇠불고기 ③ ⑥ ⑯ 숙주나물김무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	흑미밥 불동원장국 ⑤ ⑥ 고등어카레구이 ⑤ ⑥ ⑦ 우엉해조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 들깨웃국 ⑤ ⑥ 돼지고기장조림(안심) ⑤ ⑥ ⑯ 김자체볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 두부김치찌개 ⑤ ⑥ ⑨ 오리훈제계구이(미스타드소스) ① ③ 김자체볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤	수수밥 쇠고기미역국 ⑤ ⑥ ⑯ 새우말갈발이 ⑤ ③ ⑯ 시금치나물 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	331/15	302/14	333/16	386/14	314/14		
구분	9 [일]	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금]	15 [토]	
저녁	잡곡밥 홍나물국 ⑤ 두부강정 ⑤ ⑥ ⑯ 무나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 부추달걀국 ⑤ 참치채소볶음 ⑤ 불동무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 백짬뽕국 ⑤ ⑦ ⑯ 쇠고기육전 ⑤ ⑥ ⑯ 감자조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 사골깻국 ⑯ 오징어숙회+유자소스 ⑦ 시금치나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	잡곡밥 불어국국 ⑤ ⑥ ⑯ 돼지고기볶음 ⑤ ⑥ ⑯ 건파래무침 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤	수수밥 미역미소장국 ⑤ ⑥ 김장닭갈비 ⑤ ⑥ ⑯ 새송이버섯전 ⑤ ③ ⑯ 잘게썬배추김치 ⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	377/12	322/19	451/21	276/15	379/15	330/16		
구분	16 [일]	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]	
저녁	백미밥 만둣국 ⑤ ⑥ ⑯ 잘게썬배추김치 ⑤ 멸치조림 ⑤ ⑥ 우엉곱창 ⑤ ⑥	기장밥 콩비지찌개 ⑤ ⑥ ⑯ 갈치조림 ⑤ ⑥ 버섯탕수 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	검정콩밥 ⑤ 안매운닭개장 ⑤ ⑥ ⑯ 연두부+양념장 ⑤ ⑥ 오이무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 우렁이된장국 ⑤ ⑥ 돼지고기장조림 ⑤ ⑥ ⑦ 청경채나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 들깨소국 ⑤ ⑥ 매추리얼장조림 ⑤ ⑥ ⑦ 청경채나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	수수밥 유채된장국 ⑤ ⑥ 고등어구이 ⑤ ⑥ ⑦ 양송이볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	384/13	409/15	341/16	293/15	410/15	315/14		
구분	23 [일]	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]	
저녁	백미밥 바지락국 ⑯ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤ ⑥ ⑯ 무생채 잘게썬배추김치 ⑤	수수밥 두부된장국 ⑤ ⑥ 시금치달걀불이 ⑤ ⑥ ⑯ 미니새송이볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 콩나물국 ⑤ 오징어안면전 ⑤ ⑥ ⑦ 불동나물 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤	백미밥 홍합살미역국 ⑤ ⑥ ⑯ 돼지고기망볶음 ⑤ ⑥ ⑯ 참치감자볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	흑미밥 버섯살미역국 ⑤ ⑥ ⑯ 돼지고기망볶음 ⑤ ⑥ ⑯ 과일샐러드(요거트드레싱) ② 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 부추달걀국 ① 짜장면 짜장찌개 온두부찌 ⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	282/16	341/16	315/18	337/17	347/12	409/17		
구분	<원산지 표시>				<알레르기 유발식품 표시>			
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기					
한우/젖소/육우 산	한우/젖소/육우 산	산	산					
김치 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	명태	오징어		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 흉합 포함)				
깻잎 고춧가루 산	산	산	산					