

[식식식단(소규모급식소)]

2020년 02월 식단표



어린이급식관리지원센터
어린이 식단작성 프로그램

작성자 :

만 3~5세 유아 식단

구분							1 [토]
저녁							백미밥 배추된장국 ⑤ ⑥ 고구마쇠고기조림 ⑤ ⑥ ⑩ 우영채조림 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤
	열량(kcal)/단백질(g)						330/14
구분	2 [일]	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]
저녁		차조밥 순두부찌개 ① ⑤ 잘게썬깍두기 ⑤ 냉이나물 ⑤ ⑥ 새우살크림소스볶음 ② ③	백미밥 부추재첩국 쇠불고기 ⑤ ⑥ ⑩ 연근조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	흑미밥 굴국 ⑩ 고등어카레구이 ⑤ ⑥ ⑦ 애호박볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 들깨묵국 ⑤ ⑥ 돼지고기장조림(안심) ⑤ ⑥ ⑩ 감자채볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 오징어국 ⑦ 오리불고기 ⑤ ⑥ 매생이전 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤	수수밥 설렁탕 ⑩ 새우달걀말이 ① ⑤ ⑥ 청경채무침 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑤
	열량(kcal)/단백질(g)						338/17
구분	9 [일]	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금]	15 [토]
저녁		잡곡밥 콩나물국 ⑤ 두부간장 ⑤ ⑥ ⑩ 도라지나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 부추달걀국 ① 참치채소볶음 ⑤ 불동무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 홍합살맑은국 ⑩ 쇠고기육전 ① ⑤ ⑩ 감자조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 사골뽕국 ⑩ 오징어숙회+유자소스 ⑦ 시금치나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	잡곡밥 불어육국 ⑤ ⑥ ⑩ 돼지고기김치볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 건파래무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	수수밥 미역미소장국 ⑤ ⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤ 미니새송이들깨조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤
	열량(kcal)/단백질(g)						387/12
구분	16 [일]	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]
저녁		백미밥 만둣국 ① ⑤ ⑥ ⑩ 닭가슴살고구마볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 들깨무나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 달래된장국 ⑤ ⑥ 갈치조림 ⑤ ⑥ 버섯탕수 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	검정콩밥 ⑤ 쇠고기미역국 ⑤ ⑥ ⑩ 동태전 ① ⑤ ⑥ 돌나물유자청무침 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 우렁이원장국 ⑤ ⑥ 돼지고기콩나물찜 ⑤ ⑥ ⑩ 청경채나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 들깨채소국 ⑤ ⑥ 매추리알장조림 ① ⑤ ⑥ 달래전 ① ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	수수밥 유채된장국 ⑤ ⑥ 고동어구이 ⑤ ⑥ ⑦ 양송이볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑤
	열량(kcal)/단백질(g)						315/14
구분	23 [일]	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]
저녁		백미밥 바지락국 ⑩ 닭가슴살테리야끼구이 ⑤ ⑥ ⑩ 무생채 잘게썬배추김치 ⑤	수수밥 두부된장국 ⑤ ⑥ 시금치달걀말이 ① ⑤ ⑥ ⑥ 파프리카양파볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	기장밥 콩나물국 ⑤ 오징어완자전 ① ⑤ ⑥ ⑦ 봄동나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	백미밥 시금치원장국 ⑤ ⑥ 닭가슴살피망볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 잘게썬배추김치 ⑤ 과일샐러드(요거트드레싱) ②	흑미밥 복어국 ⑤ ⑥ 애호박전 ① ⑤ ⑥ 새우청경채볶음 ⑤ ⑥ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑤	차조밥 부추달걀국 ① 궁중떡볶이 ⑤ ⑥ ⑩ 잘게썬배추김치 ⑤ 온두부찜 ⑤
	열량(kcal)/단백질(g)						383/22
구분							
저녁							
열량(kcal)/단백질(g)							
<원산지 표시>				<알레르기 유발식품 표시>			
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			
산	현우/짚소/육우	산	산				
김치	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	명태	오징어				
배추:	산	산	산				
고춧가루:	산						