

2024년 5월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
			1	2	3
오전 간식			꿀떡, 보리차	밀크롤인, 우유②	현미푸레이크, 우유②
점 심	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자른오리고기		백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭가슴살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치두부무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 오렌지	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 참깨브로콜리무침 깍두기⑨ 후식: 키위	백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	* 식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다.		조랭이떡국	♡ 블루베리바나나샌드위치 오렌지주스	어묵핫바 포도주스
열량/단백질			621/25	614/22	644/18
	6	7	8	9	10
오전 간식		쿠키, 우유② ♡키위카나페	백설기, 주스	머핀, 우유②	모닝빵, 옥수수스프
점 심	대체휴일	검정콩밥⑤ 시래기콩가루된장국⑤⑥ 돼지고기양파구이⑤⑥⑩ 콩나물무침 깍두기⑨ 후식: 참외	닭고기카레라이스⑤⑥⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 맛살오이샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 후식: 오렌지	백미밥 두부얼갈이배추국⑤⑥ 달걀찜① 우엉조림 배추김치⑨ 후식: 키위	기장밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 부추훈제오리볶음⑤⑥⑳ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식		소고기짜장떡볶이, 보리차	새우펜네, 오렌지주스	♡꼬마김밥, 보리차	프렌치토스트, 당근주스
열량/단백질		633/21	627/23	636/22	601/25
	13	14	15	16	17
오전 간식	요플레②, 당근스틱 현미푸레이크	찐감자, 우유②		카스테라, 우유②	오곡푸레이크, 우유②
점 심	백미밥 아욱두부된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 두부부침 배추김치⑨ 후식: 사과	수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외	부처님 오신 날	흑미밥 콩나물두부된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑩⑫ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 키위	기장밥 계란순두부국①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배
오후 간식	어묵간장비빔국수, 보리차	크림스파게티, 오렌지주스		♡햄치즈샌드위치, 오렌지주스	핫도그, 포도주스
열량/단백질	630/20	609/33		643/22	611/29
	20	21	22	23	24
오전 간식	요플레②, 오이스틱 우리쌀푸레이크	찐고구마, 오미자차	무지개떡, 요구르트	슈크림빵, 우유②	모닝빵, 크림스프
점 심	기장밥 북어미역국⑤⑥⑩ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 요구르트	검정콩밥⑤ 감자수제비국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외	백미밥 근대두부된장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 오렌지	흑미밥 맑은김치국⑨ 훈제오리구이 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 키위	기장밥 시금치두부된장국⑤⑥ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 마늘총건새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	잔치국수	궁중떡볶이, 우유②	비엔나소시지펜네, 오렌지주스	♡아채주먹밥, 보리차	치킨너겟, 매실차
열량/단백질	622/22	614/21	661/29	626/22	605/27
	27	28	29	30	31
오전 간식	요플레②, 비트 블루베리그레놀라	감자치즈구이, 포도주스	바람떡, 옥수수차	단팥빵, 우유②	쌀과자, 우유②
점 심	수수밥 복어콩나물국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리양송이볶음⑤ 배추김치⑨ 후식: 사과	백미밥 배추두부된장국⑤⑥ 체다치즈달걀말이①②⑤ 오이부추무침 깍두기⑨ 후식: 참외	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국 마카로니아채샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 키위	흑미밥 호박두부된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: ♡앵두오미자샤베트	기장밥 콩나물국⑤ 간장달걀비⑤⑥⑮ 연근조림 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	참기름비빔국수 보리차	떡 베이컨 말이 우유②	소세지로제파스타 오렌지주스	♡단호박완두콩샐러드 포도주스	고구마맛탕 매실차
열량/단백질	628/21	616/22	626/22	616/26	618/27

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)	김치류(배추, 고춧가루)	소고기	돼지고기	닭, 오리	콩	두부	수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	콩 (외국산)	삼치(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산)