

# 2024년 3월 식단

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)	토(Sat)
					1	2
오전 간식						
점 심	<b>▶ 알레르기 유발물질</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ⑳오리고기				<b>삼일절</b>	
오후 간식						
	4	5	6	7	8	9
오전 간식	우리밀마들렌①,② 우유②	팔랑금절편④ 옥수수수염차	유기농쌀과자 우유②	시리얼 우유②	두부과자④ 플레인요거트②	
점 심	백미밥 시금치된장국④ 쇠불고기⑬ 무나물 배추김치 후식: 딸기	백미밥 미역국 돈까스+소스⑩ 연두부샐러드 깍두기 후식: 사과	흑미밥 양배추된장국④ 닭볶음⑮ 콩나물무침 배추김치 후식: 포도푸딩	수수밥 감자국 고등어카레구이⑦ 도토리묵무침 배추김치 후식: 키위	기장밥 소고기무국⑬ 두부무침 깎잎나물 배추김치 후식: 사과	
오후 간식	주먹밥	치킨너겟⑮ 비타후르츠	궁중떡볶이⑮	김밥 어묵국	잔치국수	
	11	12	13	14	15	16
오전 간식	카스테라①,② 우유②	바나나 두유④	찐고구마 우유②	시리얼①,② 우유②	바람떡 등글레차	
점 심	백미밥 어묵국 채소닭살볶음⑮ 청경채무침 깍두기 후식: 포도푸딩	검정콩밥④ 팽이버섯두부된장국 돈육두루치기⑩ 양상추샐러드 배추김치 후식: 사과	카레라이스 실파달걀국① 브로콜리숙회 배추김치 후식: 배	흑미밥 맑은육개장 가자미구이 상추겉절이 깍두기 후식: 키위	기장밥 시금치두부된장국④ 오리고기부추볶음⑳ 오이무침 깍두기 후식: 사과	
오후 간식	간장비빔국수	유부초밥	핫도그 오렌지주스	꼬마김밥	양송이스프 모닝빵버거⑮	
	18	19	20	21	22	23
오전 간식	빵①,② 우유②	증편 매실차	시리얼 우유②	마들렌도넛 우유②	무지개떡 보리차	
점 심	백미밥 버섯된장국 돼지고기양념구이⑩ 안매운무생채 배추김치 후식: 비타후르츠	수수밥 콩나물국 훈제오리볶음⑳ 시금치나물 배추김치 후식: 사과	채소주먹밥 떡국 김부각 깍두기 후식: 오렌지	흑미밥 유부맑은국 쇠고기메추리알 장조림⑮ 감자채파프리카볶음 깍두기 후식: 키위	기장밥 물만둣국 맛살채소전 청포묵무침 배추김치 후식: 사과	
오후 간식	비빔국수	클레이즈두부도넛 우유②	야채썩썩아이햇바 오렌지주스	햇케이크 우유②	수제비	
	25	26	27	28	29	
오전 간식	두부과자 미숫가루	빵①,② 우유②	꿀떡 등글레차	시리얼 우유②	요거트②	
점 심	백미밥 바지락미역국⑮ 쇠고기숙주볶음⑮ 오이나물 깍두기 후식: 유산균요구르트	검정콩밥④ 두부된장국 치즈달걀말이① 잡채 배추김치 후식: 사과	참치김치볶음밥 계란국① 마카로니샐러드 멸치볶음④,⑭ 후식: 오렌지	흑미밥 된장찌개 돼지고기수육⑩ 깎잎나물 깍두기 후식: 키위	기장밥 느타리버섯맑은국 간장오리주물럭⑳ 잔멸치볶음 배추김치 후식: 사과	
오후 간식	야채주먹밥	토마토스파게티 주스	야채전 매실차	햄치즈샌드위치 우유②	간장비빔국수	

\* 계획된 일정 및 식단은 날씨와 상황에 따라 변경될 수 있습니다.