

## 2월 식단표

만 3~5세 식단표 점심·저녁 및 일간간식



영양사: 홍세민, 전혜주

구분	31(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식				★사과, 액상요구르트②	식빵토스트①②⑥+굴젓, 우유②	떠먹는요구르트②
점심				흑미밥 ③오징어묵국⑦ 두부부침⑤⑥ 땅콩우영조림④⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 달걀탕⑤ 매추리알계첩조림①⑤⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기잡채달걀⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양배추샐러드(참깨드레싱)①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				충무김밥, 매실차 392.3/16.9/85.7	파장떡볶이⑤⑥ 386.1/19.1/70.6	390.8/12.4/139.0
열량/단백질/칼슘				오징어채소볶음밥⑤⑥⑦ (우영채소볶음밥⑤⑥) 두부김치국⑤⑥⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁				382.9/25.6/91.6	378.7/13.0/101.9	
열량/단백질/칼슘						
구분	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	시리얼, 우유②	★바나나, 액상요구르트②	★찐단호박, 우유②	★딸기, 떠먹는요구르트②	바람떡, 우유②	가지미양배추죽
점심	흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 영양점담⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파프리카볶음밥①⑤⑥ 송송 쇠고기잡채구이⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 크래미숙나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 달복음탕⑤⑥⑩ 사과샐러드(발사믹드레싱) 배추김치⑨	흰쌀밥1/2 잔치국수⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	찰보리빵①②⑥, 포도주스	미트볼스파게티⑤⑥⑩⑩⑩	김치전⑤⑥⑨, 보리차	치즈주먹밥②⑤	살은달걀①, 오렌지주스	
열량/단백질/칼슘	396.9/16.3/109.9	395.8/13.1/66.9	394.4/12.3/35.5	391.0/17.6/154.8	376.2/16.7/91.7	398.6/16.5/131.6
저녁	차조밥 봄동된장국⑤⑥ 참치달걀말이①⑤ 콩자반⑤⑥ 배추김치⑨	돼지불고기달걀밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 연두부+흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 오이파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파장밥⑤⑥⑩ 채소계살편①⑤⑥⑧⑨ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기묵국⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩ 견과류시금치무침⑤⑥④ 깍두기⑨	
열량/단백질/칼슘	386.1/18.3/153.4	380.4/17.4/108.5	377.8/16.7/95.4	381.0/19.7/258.2	385.4/14.2/59.1	
구분	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	수제바나나우유②	★글, 치즈②	★찐고구마, 우유②	★레드향, 떠먹는요구르트②	채소전병⑥, 우유②	검은콩우유②⑤
점심	흰쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	오곡밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스⑤⑥⑩⑩ 삼색나물⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑩ 미소장국⑤⑥ 감자배이전볶음⑤⑩ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 시금치크레프트①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	③김밥숙볶음밥①⑤⑥⑧ 우동국물⑤⑥ 달가슴살가자채무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥, 액상요구르트②	견과류볶음④⑤⑥, 오미자차	유부초밥⑤⑥	당근스프②	무지개김밥①②⑩, 옥수수차	
열량/단백질/칼슘	377.9/16.7/95.5	396.1/18.7/88.0	393.3/14.1/43.4	386.9/14.3/106.3	396.2/15.3/67.8	379.4/17.6/113.4
저녁	차조밥 김국⑤⑥⑨ 닭안심애호박찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	헛채소볶음밥⑤⑥⑩⑩ 건새우콩나물국⑤⑨ 버터감자구이② 배추김치⑨	흰쌀밥 시금치맑은국 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장달걀밥⑤⑥⑩ 표고치미국⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 표고버섯탕①⑤ 돼지묵살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질/칼슘	378.9/15.7/139.5	388.7/15.2/207.8	379.3/15.0/48.6	385.4/20.4/121.2	384.0/18.7/187.3	
구분	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	미니핫도그①②⑥, 우유②	★사과, 떠먹는요구르트②	★오이스티, 우유②	★한라봉, 액상요구르트②	무지개떡, 우유②	크림스프②⑥
점심	흰쌀밥 부추맑은국 ♥쇠고기박초림⑤⑥⑩ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 냉이된장국⑤⑥ 대구양념구이⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑩ 깍두기⑨	흑미밥 유부김치국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙백+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 매콤애호박국⑤⑥ 오리훈제채소구이 (머스타드소스)①⑤ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	연두부+양념장⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥, 통글레자	③떡마카롱	감자전⑤⑥	크로와상①②⑥, 사과주스	
열량/단백질/칼슘	388.7/14.8/100.4	397.5/18.1/158.5	398.9/17.8/152.6	398.9/18.4/199.4	371.4/15.8/111.0	393.3/12.7/70.3
저녁	차조밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 대구살맑은국⑤⑥ (순두부백탕) 오이들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 다시마묵국⑤⑥ 토마토소스조림⑩⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	양배추밥+양념장⑤⑥ 감자미역국⑤⑥ 미트볼치즈구이②⑤⑥⑩⑩ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 시금치달걀말이①⑤⑥⑧ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질/칼슘	370.6/16.3/124.3	379.4/21.5/102.0	385.6/19.8/105.1	396.5/13.4/161.0	370.5/13.7/129.6	
구분	28(월)					
오전간식	마들렌①②⑥, 우유②					
점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기떡볶이⑤⑥⑩ 브로콜리숙와+초고추장⑤⑥ 배추김치⑨					☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'  ★: 자연식품 ☺: 신메뉴 ♥: 저당메뉴  ◎ 매주 금요일은 <b>푸드브릿지</b> 식단입니다. ◎ 영양성분 표시는 점심식단만 산출하였습니다. ◎ 자연식품/잔곡밥은 임의로 작성하였으 며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다
오후간식	양념꼬치이묵⑤⑥⑩					
열량/단백질/칼슘	398.0/17.4/73.6					
저녁	차조밥 맑은장국⑤⑥ 달가슴살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩비지전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨					
열량/단백질/칼슘	382.1/14.8/58.0					

### <원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	☑ 간식에 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'
_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	
배추: _____산 고춧가루: _____산	_____산	_____산	_____산	_____산	