

새마음지역아동센터 1월 변경식단표

첫째주				1(목)	2(금)	
점심					잡곡밥	
					소고기떡국	
					닭볶음탕	
					두부부침	
					깻잎무침	
오후간식				신정	삶은달걀+식혜	
	저녁				백미밥	
						건새우된장국
						콩나물불고기
						볼어묵조림
					상추겉절이	
				배추김치		
				파인애플		
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
점심	흑미밥	백미밥	백미밥	백미밥	잡곡밥	
	청국장찌개	어묵꼬치탕	팽이버섯된장국	새우달걀더밥	달걀찜	
	삼치조림	차돌박이떡볶이	돈육아채볶음	동그랑땡	소갈비찜	
	달걀후라이	군만두	아채달걀말이	버섯볶음	멸치견과볶음	
	들깨오이무침	시금치나물	김	나물무침+배추김치	아삭이고추무침	
오후간식	배추겉절이	배추김치	배추김치	오렌지	바나나	
	빵+바나나	핫도그+우유	방울토마토+산도	떠먹는요구르트	검은콩우유	
	저녁	백미밥	흑미밥	잡곡밥	백미밥	백미밥
		갈비탕	순두부김치국	닭곰탕	두부청국장	오징어무우국
		오리훈제단호박찜	해물파전	쇠고기육전	닭살짜장볶음	돈육김치찜
멸치견과볶음		도토리묵무침	두부파프리카샐러드	고등어구이	온두부찜	
호박무침		방울토마토샐러드	무우생채	국수아채무침	샐러리무침	
호빵	오렌지	배추김치	깻잎무침	고사리나물무침		
				파인애플		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
점심	김치볶음밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	
	우동	쇠고기미역국	바지락국	시래기청국장	동태알탕	
	쇠고기육전	고구마닭갈비	삼겹살구이+파채	떡갈비구이	카레해물전	
	시금치나물무침	두부숙기무침	멸치볶음	고등어구이	아채소불고기	
	배추김치	브로콜리+초장	깍두기	썩갠무침	크래미샐러드	
오후간식	파인애플	배추김치	굴	깍두기	배추김치+바나나	
	파이+우유	방울토마토+바나나	시리얼+우유	단팥빵+두유	붕어빵+아채주스	
	저녁	잡곡밥	돈까스덮밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		동태탕	시금치된장국	김장국	돈육김치국	두부청국장
		해물전	새우살떡볶음	마파두부	달걀찜	닭살버터구이
콩자반		고추장멸치볶음	쇠고기장조림	호박나물무침	군만두	
상추겉절이		배추김치	배추겉절이	볼어묵볶음	치커리무침	
배추김치	요구르트	딸기	배추김치	적포도		
				굴		
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
점심	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	달걀만둣국	콩나물국	달걀국	삼겹살수육쌈	두부김치찌개	
	매추리알장조림	매운돈육찜	고등어구이	새우튀김	등심소금구이	

	쇠고기불고기	볼어묵볶음	도토리묵무침	양배추나물무침	붉은새우찜
	배추김치	김	봄동겉절이	깍두기	치커리무침
	시금치나물+딸기	깍두기	방울토마토		
오후간식	바나나+우유	찐고구마+매실차	햄버거+요구르트	사과+체리+딸기	바나나+우유
저녁	잡곡밥		잡곡밥	잡곡밥	백미밥
	바지락미역국	새우토마토스파게티	닭개장	시래기청국장	설렁탕+소면
	고추장찜닭	크림스프	원자전	항정살구이쌈	고등어무우조림
	멸치볶음	쇠고기피망볶음	달걀말이	파래전	두부김치아채전
	버섯달걀전	양상추방울샐러드	미역줄기볶음	메추리알케첩조림	감자새우볶음
	배추김치	오이피클	버섯볶음+바나나 방울토마토+파인애플	숙주겨자무침	봄동겉절이+치킨너겟 방울토마토
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
점심	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	백미밥	백미밥
	우동	사골시래기국	만둣국	동태무우국	쇠고기짜장
	미니돈까스	돈육양념구이	훈제오리쌈	떡갈비조림	우동
	닭가슴살샐러드	공치조림	멸치고추장볶음	두부구이	치킨너겟
	배추김치	툰나물무침	버섯무침	깻잎무침	방울닭가슴살샐러드
	사과	굴	배추김치	깍두기	배추김치
오후간식	과자+우유	시리얼+우유	피자+치킨	호빵+떠먹는요구르트	딸기
저녁	잡곡밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	무쌈국	소갈비탕	새우사골국	쇠갈비찜
	쇠고기가지조림	마파두부	어묵볶음	등심삼스테이크	브로콜리찜
	아채호빵	만두찜	달걀찜	건과류조림	감자조림
	치커리올리브무침	배추겉절이	얼갈이무침	오이김치	배추김치
	깍두기	상추무침	깍두기	사과 파인애플	핫도그 바나나