

# 새마음지역아동센터 2월 변경식단표

첫째주	2(월)	3(수)	4(목)	5(목)	6(금)
점심	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	쇠고기시래기국	쇠고기미역국	김장국	달걀후라이	바지락국
	순살닭볶음	쇠고기버섯볶음	쇠고기장조림	팽이버섯된장국	이채소불고기
	갈치구이	쪽파달걀말이	두부두루치기	떡갈비구이	불어묵볶음
	양배추무침	시래기무침	치커리유자청무침	배추김치	배추쌈
배추김치	깍두기	사과	딸기+사과	깍두기	
오후간식	딸기+방울토마토	빵+요구르트	소떡소떡	떠먹는요구르트+고구마	맷떡
저녁	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	두부새우국	새우메밀국수	쇠고기무우국	달걀후라이	쇠고기떡국
	등갈비찜	메밀전병	불어묵채소볶음	매콤황태국	고등어구이
	멸치볶음	브로콜리	콩자반	닭가슴살스테이크	토마토달걀볶음
	시금치나물	배추김치	가지나물무침	찐만두	숙주나물무침
	배추김치	파인애플	포도	배추김치	굴
	토마토	방울토마토			
둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
점심	백미밥	백미밥	잡곡밥	잡곡밥	백미밥
	김치우동	사골쇠고기국	버섯청국장	쇠고기뭇국	찜빵국
	왕돈까스	두부달걀전	안동찜닭	고등어조림	쇠고기가지볶음
	알배추샐러드	우삼겹감자볶음	공치구이	맛살달걀전	만두찜
	오이피클	시금치나물	깍두기	호박무침	양배추숙주나물
배추김치	깍두기+바나나	파인애플+방울토마토	깍두기	배추김치	
오후간식	시리얼+우유	빵+두유	배+방토+요구르트	치즈베이글+우유	치킨+피자
저녁	잡곡밥	새우김치볶음밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	배추찌개된장국	달걀후라이	두부전국	콩나물국	배춧국
	오리훈제쌈	어묵꼬치탕	수육	닭살허브구이	햄박스테이크
	삼겹살구이쌈	차돌박이떡볶이	겉절이	미역줄기볶음	두부샐러드
	배추김치	비트무우초절임	메추리알장조림	시금치무침	단호박튀김
	사과	파인애플	양배추무침	찐고구마	배추김치
	사과	호빵		딸기+바나나+방토	
셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
점심				백미밥	잡곡밥
				달걀후라이	건새우배추국
				두부김치찌개	쇠불고기
				크래미양배추볶음	멸치견과볶음
				브로콜리무침	콩나물무침+배추김치
오후간식	설날	설날	설날	딸기	파인애플+방울토마토
저녁				고소마+스낵	빵+우유
				잡곡밥	잡곡밥
				치즈닭갈비구이	등뼈감자탕
				갈치구이	두부부침
				녹두전	메추리알케첩볶음
				시금치나물	달걀야채말이
			달걀말이	멸치볶음	
			사과	사과	
넷째주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
점심	쇠고기콩나물밥	백미밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	시금치된장국	두부김치국	마리탕	쇠고기무우국	사골콩나물국
	불어묵볶음	쇠고기찜스테이크	치킨너겟	만두찜	크래미달걀말이

	호박나물	메추리알장조림	멸치건과볶음	오이겉절이	목살간장조림
	깍두기	양상추과일샐러드	배추겉절이	배추김치	사과배추겉절이
		깍두기	딸기		사과
오후간식	삶은달걀+매실차	사과+딸기	핫도그+한라봉	시리얼+우유	초코칩쿠키+요구르트
저녁	백미밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	쇠고기무우국	바지락팟국	갈비탕	동태탕	황태국
	갈치구이	쇠고기육전	쪽갈비찜	훈제오리단호박찜	함박스테이크
	두부미역무침	치커리무침	해물완자	들기름두부구이	닭살채소볶음
	양배추무침	마파두부	배추콘달갈전	버섯부침	도토리묵무침
	배추김치	배추김치	비빔소면	브로콜리무침	양배추맛살무침
	굴	요구르트	배		천혜향
다섯째주					
점심					
오후간식					
저녁					