

12월 식단표

	월	화	수	목	금	토
일		1	2	3	4	5
오전간식		과일	울무차	비피더스	감자떡	천마차
중식		해장국 생선구이 김치어묵조림 온두부 포기김치	파계란국 돈채피망볶음 건고구마순조림 계절나물 포기김치	된장국 뼈없는닭갈비 카레감자채볶음 삼색숙주무침 포기김치	된장국 뼈없는닭갈비 카레감자채볶음 삼색숙주무침 포기김치	북어미역국 돈육버섯물고기 전통잡채 봄동겉절이 포기김치
오후간식		카스타드/두유	바나나	오프/쥬스	크리스피롤/두유	찐빵
석식		시원무국 순대야채볶음 다시마튀각 단무지무침 포기김치	닭미역국 멸치무우지짐 마카로니샐러드 건나물무침 포기김치	선지해장국 콩고기볶음 연두부&양념장 물파래무침 포기김치	선지해장국 콩고기볶음 연두부&양념장 물파래무침 포기김치	공치추어탕 스크램블에그 햄브로콜리볶음 계절나물 포기김치
	7	8	9	10	11	12
오전간식	울무차	물만두	천마차	과일	찐계란	단호박마차
중식	된장국 닭볶음탕 어묵잡채 미역초무침 포기김치	장터국밥 생선양념조림 표고버섯볶음 계절나물 포기김치	맑은황태국 제육볶음 양배추숙쌈 수제강원장 포기김치	버섯매운탕 닭살야채조림 가지양파볶음 무생채 포기김치	김치국 생선소스구이 감자곤약조림 계절나물 포기김치	맑은유부장국 카레소스 한입만두강정 단무지무침 포기김치
오후간식	크리스피롤/쥬스	찐빵	요플레/미니과자	오예스	미니과자/요구르트	카스타드/두유
석식	오징어찌개 생선까스&소스 맛살양배추볶음 숙주무침 포기김치	된장국 참치살무조림 건마물볶음 두부야채무침 포기김치	닭곰탕+당면 김치전 감자채볶음 봄동겉절이 포기김치	우거지감자찌개 파프리카어묵볶음 연근엿장조림 계절나물 포기김치	콩나물국 갈비양념적구이 무청새우젓지짐 게맛살샐러드 포기김치	
	14	15	16	17	18	19
오전간식	감자떡	누룽지	대추차	찐빵	울무차	붕어빵/요구르트
중식	청국장찌개 생선구이 야채계란찜 계절나물 포기김치	숙갓어묵국 김치닭조림 연두부&양념장 물미역무침 포기김치	고추장국 간장불고기 시래기볶음 큰양배추샐러드 포기김치	맑은장국 생선무조림 마늘종새우볶음 계절나물 포기김치	쇠고기미역국 갈비양념돈장조림 한식잡채 진미양배추무침 포기김치	다시마국 찜닭 올방개묵김치무침 숙주나물 포기김치
오후간식	미니과자/쥬스	초코파이/요구르트	비피더스	밤만쥬	오예스/두유	찐빵/두유
석식	선지해장국 가지양파볶음 무숙채 봄동나물 포기김치	영양탕 스크램블에그 콩나물찜 오복지무침 포기김치	닭개장 동그랑땡전 버섯야채볶음 말랑콩조림 포기김치	게살스프 된장우거지지짐 오이볶음 비트무초절임 포기김치	토란국 두부양념조림 완자어묵강정 계절나물 포기김치	
	21	22	23	24	25	26
오전간식	팔죽	감자떡	바나나/미니과자	비피더스	카스타드/쥬스	찐빵
중식	맑은감자국 춘천닭갈비 맛살야채볶음 콩나물무침 포기김치	쇠고기무국 생선소스구이 느타리어묵채볶음 계절나물 포기김치	된장국 돈육데리야끼볶음 배추찜 삼색숙주무침 포기김치	김치국 간장찜닭 건파래볶음 계절나물 포기김치	조개살무국 짜장볶음+우동면 비빔만두 유부맛살무침 포기김치	들깨미역국 생선감자조림 새우젓무볶음 건나물무침 포기김치
오후간식	초코파이/두유	미니과자/요구르트	카스타드/쥬스	생신다과	밤만쥬	카스타드/쥬스
석식	김치찌개 매생이전 후랑크햄볶음 미나리무생채 포기김치	된장국 새송이야채볶음 다시마튀각 멕시코샐러드 포기김치	무채국 두부간장조림 토마토스파게티 오이무피클 포기김치	돈육우거지찌개 계란볶음 도라지개볶음 도토리묵무침 포기김치	해장국 파프리카표고볶음 오징어감자조림 계절나물 포기김치	
	28	29	30	31		
오전간식	감자떡	울무차	요플레/미니과자	누룽지		
중식	된장국 고추장닭볶음 미역줄기볶음 무생채 포기김치	맑은미역국 생선구이 건고구마순볶음 맛살콩나물무침 포기김치	두부김치국 카레소스 한입만두강정 오이볶음 포기김치	청국장찌개 제육불고기 느타리곤약조림 계절나물 포기김치		
오후간식	오예스/두유	미니과자/요구르트	미니과자/요구르트	찐빵		
석식	버섯매운탕 두부야채무침 청포묵김가루볶음 계절나물 포기김치	시원닭무국 미트볼야채볶음 봄동나물 말랑콩자반조림 포기김치	된장국 가지민찌조림 온두부&양념장 계절나물 포기김치	추어탕 어묵잡채 건나물볶음 얼갈이겉절이 포기김치		