

1 월 식단표

1 주	월		화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
	간식	신정 (휴원)	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	
	점심		소고기떡국 닭갈비볶음 열무나물 물미역초무침	냉이된장국 가자미조림 고구마줄기나물 도토리묵무침	팽이유부된장국 돈육김치볶음 연두부*깨간장 시금치나물	유부장국 카레라이스 미트볼떡조림 숙주나물무침	
간식	과일/음료		고구마/음료	빵/우유	떡/식혜		
2 주	7		8	9	10	11	12
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	맑은콩나물국 닭볶음탕 봄동나물 연근채조림	육개장 해물파스*타르S 불어묵파리볶음 돈나물초무침	얼갈이된장국 돼지갈비찜 도라지나물 꼬시래기초무침	돈육순두부찌개 고등어구이 비엔나야채볶음 브로콜리초무침	소고기미역국 느타리불고기 한식잡채 시금치나물	해물짬뽕탕 짜장라이스 근대나물 팝만두*깨간장
	간식	케익/요거트	삶은달걀/음료	떡/음료	과자/음료	빵/우유	고구마/음료
3 주	14		15	16	17	18	19
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	소고기콩나물국 순대야채볶음 오이무침 시래기된장지짐	감자수제비국 쭈꾸미불고기 콩나물무침 두부양념조림	건새우아육국 임연수구이 미역줄기볶음 고사리나물	홍합탕 안동찜닭 느타리버섯볶음 해초샐러드	콩비지찌개 돈육두루치기 물파래초무침 건새우마늘쫀볶음	만두계란국 마파두부덮밥 취나물볶음 고구마맛탕
	간식	고구마/음료	수프/빵	과일/음료	과일/요거트	케익/음료	과일/음료
4 주	21		22	23	24	25	26
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	근대된장국 오징어불고기 참나물무침 야채계란찜	버섯들깨탕 떡갈비조림 파리고추액젓찜 꽃맛샐러드	소고기무국 생선파스*타르S 호박새우젓볶음 구이김	북어채계란국 공치김치찜 숙주나물무침 부산어묵볶음	청국장찌개 제육볶음 상추부추겉절이 해물완자전*케첩	시락국 비빔나물 소고기약고추장 잔멸치마늘쫀볶음
	간식	고구마/음료	과일/음료	빵/음료	삶은달걀/음료	빵/우유	수프/과일
5 주	28		29	30	31		
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽		
	점심	참치김치찌개 돈육모듬장조림 콩나물무침 오이맛살냉채	된장찌개 삼치구이 가지사천볶음 오징어무젓갈	콩나물국 오리불고기 유채나물 부추겉절이	꽃게된장국 춘천닭갈비 알송이버섯조림 감자조림		
	간식	케익/요거트	고구마/음료	수프/빵	떡/우유		