

4 월 식단표

	월		화	수	목	금	토
	1		2	3	4	5	6
1 주	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	맑은콩나물국 돈육두루치기 열무나물 해초샐러드	냉이된장국 고기산적조림 부들어묵볶음 실근약초무침	썩갠어묵탕 춘천닭갈비 가지나물 오이부추무침	육개장 버섯불고기 깻잎순나물 브로콜리숙회	건새우아욱국 고등어구이 콩나물무침 두부양념조림	계란파국 마파두부덮밥 팝만두*깨간장 새콤무생채
	간식	떡/식혜	밥/우유	과일/음료	빵/음료	고구마/우유	떡/음료
2 주	8		9	10	11	12	13
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	수제비국 공치김치찜 그린샐러드*D 우영채들깨볶음	소고기무국 생선파스*타르 참나물무침 알송이조림	된장찌개 돈육야채불고기 근대나물 오징어초무침	근대된장국 닭볶음탕 파리고추액젓찜 숙주나물무침	소고기미역국 느타리우불고기 한식잡채 봄동나물	팽이장국 짜장라이스 돈파스샐러드*허니D 청포묵야채무침
	간식	케익/요거트	삶은달걀/음료	떡/식혜	과자/음료	빵/우유	고구마/음료
3 주	15		16	17	18	19	20
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	꽃게된장찌개 미트볼떡조림 단배추나물 명엽채쥬포조림	고등어추어탕 쭈꾸미두루치기 마늘종멸치볶음 호박나물	열무된장국 안동찜닭 어묵피망볶음 천사채샐러드	유채된장국 돈육메란장조림 다시마채무침 오징어무젓갈	순두부찌개 삼치구이 도토리묵무침 양념감자조림	유부장국 카레라이스 김말이*깨간장 시금치나물
	간식	고구마/음료	과일/음료	빵/음료	삶은달걀/음료	빵/우유	수프/과일
4 주	22		23	24	25	26	27
	간식	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽	영양죽
	점심	돈육김치찌개 순대야채볶음 시래기지짐 미나리숙주나물	시락국 오리불고기 부추상추겉절이 콩나물무침	수제비국 돈육야채볶음 유부맛살겨자냉채 고구마순나물	청국장찌개 안동찜닭 느타리볶음 마늘종초무침	호박고추장찌개 가자미구이 비엔나야채볶음 열무나물	시락국 비빔나물 소고기약고추장 연근조림
	간식	요거트/빵	샌드위치/우유	떡/식혜	빵/요거트	과일/음료	과자/우유
5 주	29		30				
	간식	영양죽	영양죽				
	점심	만두계란국 모듬해물찜 치커리겉절이 감자사라다	들깨미역국 돈육김치볶음 순두부*깨간장 시금치나물				
	간식	삶은달걀/음료	과일/음료				