

2024년 4월 아동센터 공동 식단표

※아래식단은 당일식자재 상태 및 시장수급에 따라 약간의 변동이 있을 수 있음을 알려드립니다.

영양사 : 최 보 영

월	화	수	목	금
1 쌀밥 파계란국 탕수육/소스 메추리알곤약장조림 마늘쫀전새우볶음 배추김치	2 쌀밥 무새우탕 치킨가라아게 해물동그랑땡 감자조림 배추김치	3 쌀밥 바지락미역국 닭강정 비엔나야채볶음 연근조림 배추김치	4 야채볶음밥 북어무국 만두튀김 불어묵고추장볶음 오이피클 배추김치	5 쌀밥 어묵탕 제육볶음 푸실리파스타 브로콜리숙회/초장 배추김치
851kcal	854kcal	857kcal	824kcal	836kcal
8 쌀밥 애호박된장찌개 해물콩나물볶음 돈육장조림 도토리묵무침 배추김치	9 쌀밥 유부팽이장국 한식잡채 꼬마돈까스/소스 미역줄기볶음 배추김치	10 선거날	11 쌀밥 오징어무국 돈까스/소스 갈비산적/데리야끼 참치양배추볶음 배추김치	12 밥/계란후라이(비빔밥) 근대된장국 소고기버섯불고기 상추/콩나물무침 느타리버섯볶음/김가루 무생채/약고추장
822kcal	847kcal	880kcal	874kcal	785kcal
15 쌀밥 육개장 탕수육/소스 고구마고로케 깻묵/양념장 무생채	16 쌀밥 실가리국 돈찹스테이크 김말이강정 어묵볶음 배추김치	17 쌀밥 전새우아욱국 생선까스/타르타르 해물동그랑땡 마카로니샐러드 배추김치	18 쌀밥 쭉갯어묵국 오징어야채볶음 돼지갈비찜 치킨너겟/머스타드 배추김치	19 쌀밥 맑은콩나물국 짜장 푸실리파스타 야채춘권 단무지무침
832kcal	850kcal	869kcal	847kcal	849kcal
22 쌀밥 애호박된장찌개 치킨까스/소스 비엔나케첩볶음 김가루쪽파무침 배추김치	23 쌀밥 유부팽이장국 한식잡채 메추리알곤약조림 만두튀김 배추김치	24 쌀밥 얼큰콩나물국 소불고기 참치양배추볶음 오이무침 배추김치	25 유부초밥(3개) 전계란 치즈볼 음료수	26 쌀밥 애호박새우탕 돈육갈비찜 갈비산적/데리야끼 도토리묵무침 배추김치
822kcal	836kcal	867kcal	815kcal	848kcal
29 쌀밥 파계란국 마파두부 파리고추멸치볶음 만두튀김 오이무침	30 쌀밥 실가리국 함박스테이크/소스 팝콘치킨강정 마카로니샐러드 배추김치			
822kcal	836kcal			